मानसोपचार

शास्त्र व पद्धति

मानसोपचार

शास्त्र व पद्धति

हा ग्रंथ

डॉ. गोपाळ भास्कर गणपुले

ग्रॅज्युएट, न्यू यॉर्क इन्स्टिटयूट ऑफ सायन्स; व मेंबर,

रालस्टन युनिव्हर्सिटी व रालस्टन हेल्थ क्लब,

वॉशिंग्टन, डी. सी; अमेरिका

यांनीं

प्रो. नारायण सिताराम फडके एम्. ए.

प्रोफेसर ऑफ फिलॉसफी अँड इंग्लिश, हैद्राबाद कॉलेज, सिंध

यांच्या साह्यानें रचिला.

[प्रथमावृत्ति]

किंमत ४ रुपये.

या ठिकाणीं आमची सही पाहून पुस्तक घेणें.
सही नसलेलें पुस्तक कोणाचे हातीं आल्यास आह्मांस कळविणें.

गो. भा. गणपुले.

मुद्रकः- **केशव रावजी गोंधळेकर** ' जगद्धितेच्छु प्रेस, '
५०७ शनवार पेठ, पुणें.

प्रकाशकः- **डॉ. गोपाळ भास्कर गणपुले,** ६६५ शुक्रवार पेठ, पुणे.

शके १८४४ **सन १९२२**

“ प्रत्येक मनुष्यानें रोगपरिहाराच्या बाबतींत पूर्ण स्वतंत्र बनावें ”

हा पवित्र उद्देश डोळ्यापुढें ठेवून आम्ही

‘ मानसोपचार-शास्त्र व पद्धति ’

हा सचित्र ग्रंथ लिहिला आहे.

या ग्रंथाचे विशेष गुण हे आहेतः—

१ पाश्चात्त्य देशांत ‘ मानसोपचार ’ (Mental Healing) या नांवानें जी उपचारपद्धति प्रचलित आहे व जिच्या यशस्वितेनें सर्व जगाचें लक्ष आकर्षित केलें आहे तिची सांगोपांग तात्त्विक व व्यावहारिक चर्चा या ग्रंथांत आहे.

२ निद्रामोहन, (Hypnotism) मेस्मेरिझम, सूचनोपचार (Suggestive Therapeutics) वगैरे प्रकारांचा व आपल्याकडील मंत्र, तंत्र, जादू, टोणा, ताईत, पेटी, गंडा, दोरा, झाड, फूक, नवस, दृष्ट, अंगांत येणें, अंगावर बिब्याच्या फुल्या उठणें, समंध, सवत, हडळ, मुंजा वगैरे पिशाच्चपीडेचे रोग आणि ‘प्लॅनशेट’ (Planchette) इत्यादि प्रकारांचा पूर्ण उलगडा या ग्रंथांत आम्हीं केला आहे.

३ केवळ तात्त्विक चर्चाच नव्हे तर प्रत्यक्ष उपचार कसे करावेत याविषयीं सर्व रोगांचीं उदाहरणें देऊन माहिती गोंवली आहे.

४ विषयाच्या विवरणासाठीं अनेक सुंदर चित्रें आर्ट पेपरवर छापून ग्रंथांत घातलीं आहेत.

५ तीस वर्षांच्या अनुभवानें आम्हीं हा ग्रंथ लिहिला आहे.

६. मुंबईचे सुप्रसिद्ध डॉक्टर रा. ह. भडकमकर यांचा उपोद्घात जोडला आहे.

७ पैसा व श्रम यांजकडे लक्ष न देतां ग्रंथाचें अंतरंग व बाह्यांग अत्यंत सुंदर करण्याची आम्हीं शिकस्त केली आहे.

आमच्या ग्रन्थाविषयीं व पद्धतीविषयीं विद्वानांचे व तज्ञ डॉक्टरांचे अभिप्राय.

कै० लोकमान्य टिळक आमच्या उपचारपद्धतिविषयीं म्हणतात:—

डॉ० गणपुले यांच्या पुण्यांतील ' सायको मेडिकल हॉल ' चा वार्षिक अहवाल मीं वाचून पाहिला. रोग बरे करण्याची ही मानसोपचार पद्धत नवीन आहे असें नाहीं. प्राचीन काळीं हिंदुस्थानांत योगिजन ह्याच पद्धतीचा उपयोग करीत असत. मात्र अलीकडे तिचा पाश्चात्य देशांत आणि विशेषतः अमेरिकेंत उपक्रम झालेला असून तिला शास्त्रीय (Scientific) स्वरूप प्राप्त झालें आहे. या पद्धतीनें रोग बरे होतात यासंबंधीं काडीइतकी सुद्धां शंका नाहीं आणि या आपल्या (पुणें) शहरांत तिचा उपक्रम केल्याबद्दल डॉ. गणपुले यांचें अभिनंदन करणें रास्त आहे. त्यांना या कामांत कितपत यश मिळालें आहे व जनतेला त्यांची पद्धत कितपत पटली आहे हें अहवालासोबतच्या प्रमाणपत्रकांवरून अगदीं स्पष्ट होतें.

पुणें,
२८।१।१९१८.

(सही) **बाळ गंगाधर टिळक.**

रा. रा. खंडो कृष्ण ऊर्फ बाबा गर्दे,

पेन्शनर अ. एज्युकेशनल इन्स्पेक्टर, जिल्हा—बेळगांव, यांचा अभिप्राय.

डॉ. गणपुले यानीं आपल्या मानसोपचार पद्धतीचा दवाखाना पुणें शहरीं घातल्यापासून त्यांचें निःसीम व निर्निमित्त प्रेम जें एकदां मजवर जडलें तें अद्यापि तसेंच अव्याहत आहे. या त्यांच्या प्रेमामुळेंच त्यानीं आपल्या ' मानसोपचार ' या अपूर्व ग्रंथाविषयीं मागितलेला अभिप्राय मी

देत आहें. येरव्ही मी डॉक्टरहि नाहीं व तादृश विद्वत्ताहि माझें अंगीं नाहीं. मात्र हा विषय माझा आवडता असल्यामुळें डॉ. गणपुले यांनीं रोग्यावर अनेक प्रयोग केलेले व त्यांतून बहुतेक यशस्वी झालेले मीं प्रत्यक्ष जाऊन पाहिले आहेत, इतकेंच नव्हे तर तसें कांहीं प्रयोग पर्यायानें मीं स्वतः करून पाहिले आहेत. व त्यांनीं शिफारस केलेली या विषयावरील कांहीं इंग्रजी पुस्तकेंहि मीं वाचलीं आहेत. तेव्हांपासून या अजब विषयावर मराठींत एकादा ग्रंथ करण्याविषयीं डॉ. गणपुले यांस माझा सतत तगादा होता. त्याप्रमाणें त्यानींहि प्रयत्न केले; परंतु त्या कामांत बऱ्याच अडचणी येऊन शेवटीं हा ग्रंथ त्यांच्या हातून ईश्वरानें करविला हें आमच्या लोकांचें मोठें भाग्यच समजलें पाहिजे. लोकमान्यांनीं म्हटल्याप्रमाणें मानसोपचारपद्धति नवीन नाहीं, हें खरें आहे. परंतु तिला शास्त्रीय स्वरूप आल्यावांचून सर्वांस तिचा उपयोग करतां येणें शक्य नाहीं. ही उणीव प्रस्तुत ग्रंथानें बरीच भरून काढली याबद्दल डॉ. गणपुले यांचे आम्ही ऋणी आहोंत यांत शंका नाहीं. ग्रंथरचना सुंदर झाली असून भाषा सुबोध व चटकदार असल्यामुळें इतर शास्त्रीय ग्रंथाप्रमाणें याचें वाचन कंटाळवाणें न होतां वाचकांस आल्हादकारकच होईल यांत संशय नाहीं. ग्रंथ फार उपयोगी असल्यामुळें तो प्रत्येक सुशिक्षित स्त्रीपुरुषांचे संग्रहास पात्र आहे.

श्रीयुत **दिनकर शंकर सावरकर**, एल. सी. ई; आय. ई. एस.;
माजी प्रिन्सिपाल, मेल ट्रेनिंग कॉलेज पुणें; व एजुकेशनल
इन्स्पेक्टर, उत्तरविभाग, मुंबई इलाखा. म्हणतातः—

डॉ. गोपाळरावजी गणपुले, सायको-थिरॅप्युटिस्ट, पुणें, ह्यांनीं लिहिलेल्या “ मानसोपचार ” ह्या ग्रंथाची हस्तलिखित प्रत मीं समग्र वाचिली. विषयाची मांडणी पद्धतशीर व सरळ असून भाषा चटकदार व विषयास साजेशी आहे. ग्रंथ प्रसिद्ध झाल्यावर सर्व सुशिक्षित लोकांस त्याचा फार उपयोग होईलच; शिवाय शिक्षणप्रसाराच्या कामींही त्याचा अनेकप्रकारें उपयोग करितां येईल असें मला वाटतें. ट्रेनिंग कॉलेजांत

" मानसशास्त्र " हा विषय शिकवितांना विद्यार्थ्यांकडून हा ग्रंथ, निदान त्याचें प्रथमखंड, वाचून घेतल्यास मोठेंच कार्य होईल. ह्या खंडांत अर्वाचीन मानसशास्त्राचीं मूलभूत तत्त्वें स्पष्ट व सुलभ रीतीनें सांगितलीं आहेत; तीं शिक्षकांनां कळणें आवश्यक आहे. या ग्रंथाचें अध्ययन केल्यानें शिक्षकांना खेड्यापाड्यांतील लोकांचे भ्रम (मंत्रतंत्र, जादुटोणा, पिशाचपिडा इ.) योग्य उलगडा करून दूर करितां येईल. अशा प्रकारें शिक्षणप्रसाराचें काम ह्या ग्रंथाच्या साहाय्यानें पुष्कळच होईल असें वाटतें.

श्रीयुत सीताराम गणेश भट. बी. ए. (भटगुरूंचा वाडा ६६२ सदाशिव पेठ पुणें.) यांचा अभिप्राय—

डॉ. गणपुले यांच्या " मानसोपचार शास्त्र व पद्धति " या पुस्तकाची प्रत मीं समग्र वाचून पाहिली. त्यांतील भाषा सोपी, सुटसुटीत व मनोवेधक असून विषयाची मांडणी देखील चांगल्या कुशलतेनें केली आहे. तर्कातीत मनाकडून (Subjective Mind) सूचनात्मक पद्धतीनें करविल्या जाणाऱ्या कामगिरीचें तात्विक व व्यवहारोपयोगी विवेचन हा या पुस्तकाचा विशेष आहे. पाश्चात्यांचेकडील मेस्मेरिझम वगैरेंच्या साहाय्यानें व आपल्या देशांतील मंत्रतंत्र, जादु वगैरेंच्या साहाय्यानें होणाऱ्या चमत्कारांच्या मुळाशीं, खरें रहस्य काय आहे याचा उलगडा करण्याचा यांत यथामति प्रयत्न झाला आहे. तद्वतच निरनिराळ्या रोगांचीं उदाहरणें देऊन त्यावर मानसिक उपचार यशस्वितेनें कसें करावेत, व आपणांत गुप्त रीतीनें वास करीत असलेल्या अचिंत्य मनःसामर्थ्याची जोपासना करून त्याच्या प्रभुत्वाचा, उपयुक्त कामीं कसा उपयोग करून घ्यावा, हें या पुस्तकाच्या वाचनानें बऱ्याच अंशीं लक्षांत येण्यासारखें आहे. पूर्वकालीन ऋषीवर्यांनीं आपल्या योगबलाच्या–इच्छाशक्तींच्या–जोरावर केलेली कार्यें, आपणास पुनरपि कोणच्या तत्त्वावर व कोणत्या रीतीनें करितां येतील याचें विवेचन आधुनिक प्रवृत्तीच्या ओघास अनुसरून शास्त्रीय दृष्ट्या मांडण्याचा हा उपक्रम खरोखर स्तुत्य आहे.

प्रो० शिवराम महादेव परांजपे एम. ए. यांचा अभिप्रायः—

" डॉ. गणपुले व प्रो फडके यांनीं केलेल्या "मानसोपचार" या पुस्तकांतील कांहीं प्रकरणें मीं वाचून पाहिलीं. मनावर उपचार करून शरीरावर परिणाम कसें घडवून आणावे या महत्वाच्या आणि मनोरंजक विषयाचें विवेचन या पुस्तकांत फार चांगल्या रीतीनें केलें आहे. शरीरावर मनाचा ताबा चालतो, आणि त्या मनावर दुसऱ्या मनानें दिलेल्या सूचनांचा परिणाम घडतो, या अध्यात्मिक तत्वाच्या पायावर या शास्त्राची पाश्चात्य लोकांनीं उभारणी केली आहे. परंतु हें तत्व मूळ आपलेंच आहे. आपल्या योगशास्त्रामध्यें त्याबद्दलची पुष्कळ विवेचनें येतात. तींच आपलीं जुनीं तत्वें पाश्चात्यांच्या नवीन विचारसरणीमधून फिरून आपल्या आर्यावर्तामध्यें परत येत आहेत ही मोठ्या आनंदाची गोष्ट आहे. डॉ. गणपुले यांनीं या शास्त्राचा पुष्कळ वर्षें फार चांगला अभ्यास केलेला आहे; व पुष्कळ प्रयोग करून त्यांत त्यांनीं यशही संपादन केलें आहे. प्रो. ना. सी. फडके हे मराठींतील एक चांगलें सुसंस्कृत लेखक आहेत. या उभयतांच्या अन्योन्य साहाय्यानें तयार झालेला हा मानसोपचार शास्त्राच्या प्रतिपादनाचा ग्रंथ मराठींतील शास्त्रीय व सामान्य वाचकांस अत्यंत उपयुक्त व बोधप्रद होईल यांत शंका नाहीं. "

दे. भ. न. चिं. केळकर, एडिटर केसरी, यांचा अभिप्राय.

डॉ. गो. भा. गणपुले यांस,

सा. न. वि. वि. " मानसोपचारशास्त्र व पद्धति " या नांवाच्या छापत असलेल्या आपल्या ग्रंथाची पानें आपण वेळोंवेळीं आणून दिलीं तीं मीं यथावकाश मधून मधून वाचून पाहिलीं. मानसोपचार ही वैद्यक पद्धति निदान अलीकडे तरी अपूर्व वाटण्यासारखी असल्यामुळें हा विषय वाचकांस सहजच चिताकर्षक वाटतो. ' अपूर्व ' म्हणण्याचें कारण इतकेंच

कीं पूर्वीं आपल्या इकडे योगसामर्थ्यानें म्हणजे मंत्रानें, अंगाऱ्यानें, तीर्थोदकानें, स्पर्शानें व आशीर्वादानें रोग बरे होत असल्याची भावना प्रचलित होती ती अलीकडे तितकी प्रचलित नाहीं. वरील उपचारांत मंत्रशब्दोच्चार, तीर्थ, अंगारा वगैरे साधनें केवळ दृश्य निमित्तमात्र असून खरा गुण रोगी व योगी या उभयतांच्या मानसिक संनिकर्षांतच असला पाहिजे. पण अलीकडे चिकित्सक बुद्धि वाढल्यापासून तिचें भूत नाठाळ पिशाचांनाहि लागून श्रद्धेचा तो एक विशिष्ट प्रकार नष्ट झाला. योगी लोक अधिक सात्विक व निरुपद्रवी होते; तरी तेहि या चिकित्सक बुद्धीच्या तावडींतून सुटले नाहींत. शिवाय औषधोपचाराची दृश्य साधनें व तीं मिळवून देणारे वैद्य डाक्तर अधिक निपजूं लागल्यामुळें. अदृश्य व अनिश्चित अशा साधनांपासून रोग्याचें मन सहजच निवृत्त होऊं लागलें. पण हल्लींच्या काळांत देखील मानसोपचार हे अगदींच नष्ट झाले नसून पाश्चात्य डॉक्तरांच्या मदतीनें ते फिरून अमलांत येण्याचा संभव दिसतो. माझ्या मतें यांत फरक इतकाच कीं, पूर्वींचे मानसोपचार निर्विकल्पक व अद्भुत रसाव गुंठित होते. व हल्लींचे सविकल्पक आणि बरेचसें तर्कप्रतिष्ठित असतात. हें उपचार पूर्वीं चिकित्सागम्य नसत पण ते हल्लीं तसे झाले आहेत; हाच कायतो मुख्य फरक. एरवीं मनाचें सामर्थ्य, म्हणजे एका मनाची दुसऱ्या मनावर परिणाम घडवून आणण्याची पात्रता पूर्वकालच्या लोकांना तेवढी होती व हल्लींच ती सर्वस्वीं नष्ट झाली आहे हें म्हणणें सर्वस्वीं खुळेपणाचें होईल. वरील तत्व लक्षांत ठेवूनच मीं तुमचा ग्रंथ वाचला. त्यांतलि विवेचन शुद्ध, प्रौढ अशा भाषेंत केलेलें असून विषयाचें शास्त्रीय स्वरूप लक्षांत घेतां तें बरेचसें सुगमहि झालें आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. अशा विषयावर लिहिलल्या आपल्या विस्तृत ग्रंथानें मराठी शास्त्रीय वाङ्मयांत चांगली भर पडेल. आपले पुस्तक मी फिरून एकवार निराळ्या दृष्टीनें वाचणार आहें व त्यावेळीं जर आखखी कांहीं विशेष कळवावेसें वाटेल तर अवश्य कळवीन. कळावें लोभ असावा ही वि.

प्रो. गोविंद चिमणाजी भाटे. एम. ए.

प्रिन्सिपॉल, विलिंगडन कॉलेज, सांगली यांचा—अभिप्राय.

'मानसोपचार' हा सुमारें सहाशें पानांचा ग्रंथ मीं समग्र वाचला. या समग्र ग्रंथांतील विषयविवेचन फार पद्धतशीर झाल्यामुळें व भाषाही फार सोपी व सहज समजणारी असल्यामुळें एवढा मोठा ग्रंथ वाचतांना विषय अवघड असूनही कोठें अडखळल्यासारखें वाटत नाहीं किंवा दुर्बोधता भासत नाहीं. शास्त्रीय ग्रंथ कशा तऱ्हेनें लिहावा याचा हें पुस्तक एक उत्तम नमुना आहे असें, म्हणण्यास मला काडीची शंका वाटत नाहीं. शास्त्रीय विवेचनास जी शांतवृत्ति, जो निस्पृहपणा व जें दुराग्रहराहित्य लागतें ते सर्व गुण या पुस्तकांतील विवेचनांत दृग्गोचर झालेले आहेत. अशा प्रकारचा सर्वांगसुंदर ग्रंथ लिहून डॉक्टर गणपुले यानीं मराठी भाषेंतील वाचकांवर महदुपकार केले आहेत. या ग्रंथाच्या वाचनानें प्रत्येक माणसास आपल्या शरीराचें उत्तम आरोग्य ठेवतां येऊन डॉक्टरकडे जाण्याचा कमी प्रसंग येईल यांत शंका नाहीं. ज्या तात्विक सिद्धांतावर मानसोपचार पद्धति बसविलेली आहे ते दोन किंवा अनेक मनाचे सिद्धांत एकदमच सर्वमान्य होतील असें म्हणतां येत नाहीं. पण शरीर व मन यांचा निकट संबंध, शरीरावर होणारे मनाचे परिणाम, या गोष्टी अनुभवसिद्ध असल्यामुळें मानसोपचार पद्धतींतील सूचनाशक्तीबद्दल सामान्यतः अनुकूल मत होण्यास हरकत नाहीं. मानसोपचार पद्धतीनें सर्व तऱ्हेचे रोग बरे होतील, त्यायोगें शस्त्रक्रियाशास्त्र व वैद्यकशास्त्र यांना मुळींच अवसर राहणार नाहीं असें अतिशयोक्तीचें प्रतिपादन डॉक्टर गणपुले यानीं कोठेंही केलें नाहीं. उलट पुस्तकाच्या शेवटच्या भागांत जें विवेचन केलें आहे तें तर सर्वांना सर्वदा उपयोगी पडणारें आहे यांत शंका नाहीं. डॉक्टर गणपुले यांनीं मोठ्या परिश्रमानें व मोठ्या कुशलतेनें जो हा 'मानसोपचार' शास्त्रावर सर्वांगसुंदर ग्रंथ लिहिला आहे तो प्रत्येक मराठी जाणणाऱ्या माणसानें संग्रहीं ठेवावा अशी जोराची शिफारस करून हा लहानसा घाईघाईनें लिहिलेला अभिप्राय पुरा करतों.

प्रो. रामचंद्र दत्तात्रेय रानडे, एम. ए. म्हणतातः—

डॉ. गणपुले व प्रो. फडके यांनीं लिहिलेला "मानसोपचार शास्त्र व पद्धति" या नांवाचा ग्रंथ मीं समग्र काळजीपूर्वक पाहिला. या प्रकारचा ग्रंथ मराठी भाषेंत अद्याप लिहिला गेला नसल्यानें या ग्रंथाचें महत्व विशेषच आहे. हा ग्रंथ केवळ एका नवीन वैद्यक पद्धतीबद्दल आहे अशी पुष्कळ लोकांची समजूत होणें शक्य आहे; पण असें नसून मानसशास्त्र (Psychology) या विषयासंबंधीं या पुस्तकांत ग्रथित केलेले विचार मननीय आहेत. मनुष्यास दोन मनें आहेत किंवा एकाच मनाचे दोन भाग कल्पितां येतील हा प्रश्न फार वादग्रस्त आहे. त्याबद्दल सर्वांचेंच डॉ. गणपुले यांच्याशीं ऐकमत्य होईल असें मानणें कठीण आहे. तार्किक-मन व तर्कातीत मन अशीं दोन मनें मानण्याऐवजीं एकाच मनाचे हे दोन भाग कल्पितां येतील; व तर्कातीत मन हेंच ईश्वराचें आपल्यामधील अस्तित्वाचें निदर्शक आहे असें मानण्यास हरकत नाहीं. असो.

डॉ. गणपुले व प्रो. फडके हे लवकरच आणखी एक ग्रंथ प्रसिद्ध करणार आहेत त्यावेळीं या दृष्टीनें वरील प्रश्नाचा ते विचार करितील अशी आम्हांस उमेद आहे. प्रस्तुत ग्रंथाचें केवळ मानसशास्त्र दृष्टीनेंच नव्हे पण मराठी वाङ्मयाच्या दृष्टीनें सुद्धां फारच महत्व आहे. मराठी भाषेच्या दृष्टीनें हा ग्रंथ मानसशास्त्रावर पुढें होणाऱ्या ग्रंथास आदर्शभूत होऊन राहील यांत शंका नाहीं. इतकी शुद्ध व निर्भेळ मराठी भाषा इतर शास्त्रीय ग्रंथांत क्वचितच सांपडेल. या सर्व दृष्टींनीं विचार केला असतां डॉ. गणपुले व प्रो. फडके यांनीं हा ग्रंथ लिहून महाराष्ट्रावर फारच उपकार केले आहेत. त्यांचें चीज सर्व महाराष्ट्रीय करतील अशी आम्हांस उमेद आहे.

प्रो. वामन मल्हार जोशी एम. ए., हिंगणें युनिव्हर्सिटी यांचा अभिप्रायः

मित्रवर्य रा. रा. डॉक्टर गणपुले यांस,

सा. न. वि. वि. "मानसोपचार शास्त्र व पद्धति" या विषयावर आपण लिहिलेल्या ग्रंथाचीं कांहीं हस्तलिखित प्रकरणें मीं वाचून पाहिलीं

आहेत. भाषा सुबोध व चित्ताकर्षक आहे; आणि विवेचनपद्धति सरळ व सशास्त्र आहे व पुस्तक उत्तम झालें आहे. कळावें. लो. अ. हे. वि.

प्रो. विश्वनाथ केशव जोग. एम. ए.

प्रोफेसर ऑफ फिलॉसफी ॲन्ड सायकॉलजी, फर्ग्युसन कॉलेज, पुणें

यांचा अभिप्राय.

मनुष्याचें शरीर व मनुष्याचें मन यांचा परस्परसंबंध अतिशय निकट आहे; शरीराचे मनावर व मनाचे शरीरावर सतत परिणाम घडत असतात; हा सिद्धांत आतां तज्ञांस मान्य झाला आहे. तेव्हां मनुष्याचे देहव्यापार त्याचे मनावर अवलंबून असतात असें म्हणण्यास कांहीं प्रत्यवाय राहिलेला नाहीं. एकदां हें मत मानिल्यावर सहजच असें म्हणतां येईल कीं शरीराचे (बहिरिंद्रियांचे व तसेंच अंतरिंद्रियांचे) व्यापार सुरळीत चालूं ठेवणें, त्यांत बिघाड होऊं न देणें (यालाच रोगास प्रतिबंध करणें म्हणतात) व झालाच तर तो दूर करणें (यालाच रोगाचें निवारण करणें म्हणतात) हीं कामें मनाकडून सहज होणारीं आहेत. तेव्हां आपल्या मनास—विशेषतः त्याचे गूढ स्वरूपास—योग्य सूचना देऊन त्याचे करवीं आपणास आपलें आरोग्य नीट राखतां येणें अगदीं शक्य आहे. हाच मानसोपचाराचा मूलभूत सिद्धांत होय. याच पायावर अमेरिकन आणि युरोपिअन शास्त्रज्ञांनीं मानसोपचाराची इमारत उभारली आहे. या कामीं त्यांनीं आजवर पुष्कळ परिश्रम करून अनेक शोध लाविले आहेत; व आजही या उपचार पद्धतीची अधिकाधिक प्रगति व्हावी म्हणून ते झटत आहेत. परंतु आपल्याकडे निदान महाराष्ट्रांत तरी या विषयाची माहिती असलेलीं माणसें फारशीं दिसत नाहींत. सामान्य लोकांस तर ही माहिती नाहींच म्हटलें तरी चालेल. ही उणीव डॉ. गणपुले यांच्या " मानसोपचार " या ग्रंथानें पुष्कळ अंशीं भरून निघेल असें वाटतें. आपल्या ग्रंथांत डॉ. गणपुले यांनीं मानसोपचाराचें प्रथम शास्त्रीय दृष्टीनें व नंतर व्यावहारिक दृष्टीनें

विवेचन केलें आहे. पुस्तकाची भाषा सोपी आणि सरळ असल्यामुळें त्यांतील विषयाचें विवेचन कोणाही वाचकास सहज ग्रहण करितां येईल असें साधलें आहे. पुस्तकांतील शास्त्रीय विवेचनाचा प्रथम खंड मीं समग्र वांचून पाहिला. यांतील सारेच सिद्धांत सारेच वाचक मान्य करतील असें नाहीं. तथापि मला वाटला तसा हा भाग (विशेषतः सूचनानियमांचें विवेचन) इतरांनांहीं अनेक दृष्टींनीं वाचनीय वाटेल अशी माझी खात्री आहे. आणि म्हणूनच पुस्तक संग्रहीं ठेवून प्रत्येकानें निदान हा भाग तरी जरूर वाचावा अशी माझी आग्रहाची शिफारस आहे. पुस्तक वाचल्यावर एका नवीन उपयुक्त विषयाचें ज्ञान मराठी वाचकांस सुलभ करून दिल्याबद्दल डॉ. गणपुले यांचें अभिनंदन करणें जरूर आह असाच प्रत्येक वाचकाचा अभिप्राय होईल याविषयीं मला तरी संदेह नाहीं.

प्रो. न. ग. दामले. एम ए.

तत्वज्ञानाचे अध्यापक फर्ग्युसन कॉलेज पुणें यांचा अभिप्रायः—

" मानसोपचार शास्त्र व पद्धति " या पुस्तकाची भाषा सुबोध व चटकदार असून विषयाची मांडणी ही सुव्यवस्थित झाली आहे. ठिकाठिकाणीं मनोरंजक व बोधप्रद उदाहरणें दिली आहेत. विषयाचें महत्व, भाषेचा सुबोधपणा, विचारांची पद्धतशीर मांडणी या गुणांमुळें वाचकांना हें पुस्तक बोधप्रद व उपयुक्त वाटल्याखेरीज राहणार नाहीं. नवीन व उपयुक्त विचार मराठी वाचक वर्गास वाचण्याची सोय करून दिल्याबद्दल डॉ. गणपुले यांचें आम्ही मनापासून अभिनंदन करतों. मानसोपचारांची उभारणी कांहीं मूलभूत तत्वांच्या पायावर केली आहे. तीं तत्वें मान्य केल्यावर अनेक अनुमानें काढतां येतात व अशाच तऱ्हेचा प्रयत्न ग्रंथकर्त्यांनीं केला आहे व आरोग्यसंवर्धनाचे दृष्टीनें अनेक उपयुक्त सूचना केल्या आहेत. प्रत्येक मनुष्याचें ठिकाणीं एक ईश्वरदत्त विलक्षण शक्ति आहे व ती निद्रावस्थेंत असल्यास ' प्रेरणा ' देऊन तिला जागृत करतां येते व मनाला थक्क करून टाकणाऱ्या गोष्टींचा अनुभव घेता येतो. तेव्हां प्रत्येकानें या

शक्तीचा सदुपयोग करण्यास शिकलें पाहिजे व स्वावलंबी झालें पाहिजे असा साहाजिकच पुस्तकाचा निष्कर्ष निघतो. शेवटीं एका गोष्टीचा उल्लेख करणें अत्यंत अवश्य आहे. मानसोपचाराचे प्रयोग करणाऱ्यावर मोठी नैतिक जबाबदारी आहे. हातीं आलेल्या शस्त्राचा सदुपयोगच होईल अशाबद्दल त्यांनीं अत्यंत दक्षतापूर्वक खबरदारी घेतली पाहिजे. डॉ. गणपुले यांनीं या नवीन विषयाचा कित्येक वर्षे अभ्यास केला आहे, व त्यातील सिद्धांतानुसार शेंकडो यशस्वी प्रयोगही केलें आहेत. यामुळें त्यांच्या लिहिण्याला एक प्रकारचा अधिकार प्राप्त झाला आहे.

प्रो. नारायण सखाराम पानसे. रिटायर्ड प्रोफेसर फर्ग्युसन कालेज.

यांचा अभिप्राय.

रा. रा. डॉ. गणपुले यांसः—

वि. वि. आपल्या मानसोपचारपद्धतिसंबंधानें माझे परम मित्र प्रो. गोविंद सदाशिव आपटे यांनीं सहा वर्षांपूर्वीं आपला अनुभव सांगितला होता; परंतु त्यांचे सांगण्यावर माझा फारसा भरंवसा बसला नाहीं. पुढें माझ्या तरुण मुलीस डोकें दुखण्याचा विकार जडला. एक दोन वेळ तिला हिस्टिरियाचे झटकेही आले. पुणें व मुंबई येथील प्रसिद्ध पुरुष व स्त्री डॉक्टर यांस दाखवून तिला औषधोपचार केले; परंतु तादृश उपयोग झाला नाहीं. आपल्या उपचाराच्या उपयुक्ततेसंबंधीं प्रो. आपटे यांचेप्रमाणें माझे मित्र कै० गणपतरावजी आगाशे, रावबहादुर राळे व रा. महादेव हरी मोडक यांनीं स्वानुभवावरून माझी खात्री करण्याचा प्रयत्न केला होता. त्यामुळें एकवार प्रयत्न करून पहावा या उद्देशानें मीं आपणाकडे उपचाराकरितां मुलीस तीन आठवडे आणली. डोक्यास असह्य वेदना होत असतां आपल्याकडे मुलीस आणली असतां पांच मिनिटांत वेदना नाहींशा होत. फिरून डोकें थोडें दुखूं लागे. तीन आठवड्यांत तिला बराच गुण वाटला. कांहीं अडचणीमुळें पुढें मी आपल्याकडे आलो नाहीं. परंतु तीन आठवड्यांच्या अनुभवावरून आपल्या पद्धतीच्या सत्यतेबद्दल माझी पूर्ण खात्री

झाली. आपण तयार केलेला ग्रंथ मीं समग्रवाचून पाहिला, त्यावरून माझी समजूत अधिक बळकट झाली आहे. आपण विषयप्रतिपादन उत्कृष्ट रीतीनें सोप्या भाषेंत केलें असल्यामुळें सर्वांस फायदा होण्यासारखा आहे. आपल्या पद्धतीचा अवलंब केल्यास फार थोड्या लोकांस डॉक्टर व वैद्य यांचेकडे जाण्याचा प्रसंग येईल असें मला वाटतें व तसें झाल्यास आपण केलेला प्रयत्न सफळ झाला असें आपल्याप्रमाणें आम्हांस वाटेल. कळावें बहुत काय लिहिणें ही विनंति.

अखिल महाराष्ट्रास वंदनीय असलेले वयोवृद्ध व ज्ञानवृद्ध

मुंबईचे डॉ. **मोरेश्वर गोपाळ देशमुख** बी. ए., बी. एस सी., एम. डी. म्हणतातः—

डॉ. गणपुले हे "मानसोपचार–शास्त्र व पद्धति" या नांवाचें पुस्तक छापून प्रसिद्ध करीत आहेत. त्यांतील कांहीं लेखी प्रकरणें मीं वाचून पाहिलीं. त्यावरून हें पुस्तक वाचनीय होईल याविषयीं शंका वाटत नाहीं. कांहीं मानसिक व काल्पनिक रोगांवर योग्य मनुष्याच्या हातून या पुस्तकांतील पद्धतीप्रमाणें उपचार झाल्यास चांगला उपयोग होईल असें खात्रीनें वाटतें. याकरितां योग्य मनुष्यांनीं या पुस्तकांतील पद्धतीचा अभ्यास करून योग्य रोगांवर उपचार केल्यास जनतेवर उपकार होतील.

मुंबईचे डॉ. **पुरुषोत्तम विश्वनाथ गोखले** एम. डी. हे म्हणतातः—

डॉ. गणपुले यांचें "मानसोपचार--शास्त्र व पद्धति" हें पुस्तक मीं वाचून पाहिलें...रोगपरिहाराचे कामीं मानसोपचारांचा पद्धतशीर रीतीनें उपयोग अमेरिकेंत मोठ्या प्रमाणावर केला जात आहे...नुसत्या औषधांचा किती थोडा व किती थोड्या रोगांत उपयोग होतो, हें धंद्यांत शिरून फार दिवस झाले नाहींत तोंच डॉक्टराचे प्रत्ययास येतें...रोगपरिहाराचे बाबतींत प्रत्येक मनुष्याचें स्वावलंबित्व हें ह्या पद्धतीचें अंतिम ध्येय असल्यामुळें प्रत्येकानें हा विषय वाचून समजून घेण्यासारखा आहे; व

मराठी वाचक तसें करून डॉ. गणपुले यांच्या श्रमांचा फायदा करून घेतील अशी आशा आहे.

मुंबईतील प्रख्यात डॉक्टर **नीळकंठ अनंत पुरंदरे** एम. डी., एफ. सी. पी. एस. म्हणतातः—

डॉ. गणपुले यांनीं " मानसोपचार शास्त्र व पद्धति " या पुस्तकाच्या पहिल्या प्रकरणाचीं प्रुफें वाचून दाखविलीं. त्या प्रकरणाची भाषा सुबोध व मनोवेधक असून विषयरचना संगतवार आहे; व त्यांत शास्त्रीय तत्वांचें स्पष्टीकरण सोप्या शब्दांत केलें आहे. तसेंच प्रसंगानुरूप देतां येईल तेवढी सर्व माहिती दिली आहे. या पहिल्याच प्रकरणाच्या गुणांवरून पुस्तक किती वाचनीय होईल याची अटकळ करतां येते.

आधुनिक भौतिक शास्त्रांत आघाडी मारलेल्या अमेरिका देशांत मानस-शास्त्राचा उपक्रम होऊन त्या शास्त्राअन्वयें करण्यांत येणाऱ्या रोगप्रतिबंधक व रोगनिवारक उपायांचा बराच फैलाव झाला आहे; परंतु आपल्या या देशांत त्यांची म्हणण्यासारखी माहिती झालेली नाहीं. ती माहिती प्रसृत करण्यास डॉ. गणपुले यांनीं आरंभिलेला हा प्रयत्न अगदीं प्रशंसनीय आहे; इतकेंच नाहीं तर या पद्धतीप्रमाणें करतां येणाऱ्या उपायांचें महत्व व त्यांची आवश्यकता व सुलभता हीं लक्षांत आणतां डॉक्टरसाहेब या मराठी पुस्तकाच्या द्वारें महाराष्ट्रीयांवर एक प्रकारचा उपकारच करीत आहेत. त्यांच्या या उपकृतीचें चीज करून त्यांच्या संग्रहणीय ग्रंथास जनता उदार आश्रय देईल अशी मी आशा बाळगितों.

मुंबईचे सुप्रसिद्ध **डॉ. रामकृष्ण हरी भडकमकर** एम. ए., एम. डी. लिहितातः——

" मानसोपचार-शास्त्र व पद्धति" या पुस्तकाची हस्तलिखित प्रत डॉ. गणपुले यांनीं मला दिली, व त्यांतील बरेच भाग मीं वाचून पाहिले.

पुस्तकाची भाषा सुबोध, व चटकदार असून विषयाची मांडणी चांगल्या तऱ्हेनें केली आहे. रोगांचें प्रमाण उत्तरोत्तर वाढत आहे, व सुधारणांच्या दुष्परिणामामुळें आणि नैतिक व धार्मिक अवनतीमुळें बहुजनसमाजाची मनःशक्ति हीन होत चालली आहे. कोणत्याहि रोगावर उपचार कर-तांना रोग्याचें मनोधैर्य व इच्छाशक्ति वाढविली पाहिजे, हें तत्व आतां सर्वमान्य झालें आहे. या सर्व गोष्टींचा विचार करतां, व तरुणांच्या दुर्बल मनःशक्ति ध्यानांत आणतां, मानसोपचाराची उपयुक्तता व आवश्कता पदोपदीं दिसूं लागते. या कामीं प्रस्तुत पुस्तकाचा डॉक्टर व इतर सर्व लोकांस फार उपयोग होण्यासारखा आहे. म्हणून डॉ. गणपुले यांचें या पुस्तकाबद्दल फार अभिनंदन करणें जरूर आहे. एकसारखें लहान सहान व केवळ बऱ्याच अंशीं काल्पनिक रोगांवर औषधें घेत सुटण्याच्या वाढत्या घातक प्रवृत्तीला या पुस्तकाच्या योगानें बराच आळा बसून बहुजनसमाज पुष्कळ अंशीं रोगमुक्त व स्वावलंबी होईल, अशी मला खात्री वाटते. या पुस्तकाचा टेक्स्ट बुक (मूलग्रन्थ) म्हणून कॉलेजांतून व वैद्यकीय शिक्ष-णाच्या संस्थांतून उपयोग होण्यासारखा आहे, व त्या योगानें या पद्ध-तीसच केवळ चालन न मिळतां, इतर अनेक फायदे होण्यासारखे आहेत, हेंही नमूद करावें असें मला वाटते.



Dr. G. B. Ganpule,

MENTAL HEALER

POONA.

B.A.P. Works.

ग्रंथकर्त्याची प्रस्तावना.

चित्तायत्तं धातुबद्धं शरीरं। नष्टे चित्ते धातवो यांति नाशं।
तस्माच्चित्तं सर्वदा रक्षणीयं। स्वस्थे चित्ते बुद्धयः संभवंति॥

—अ गीता.

* * *

देहीं आरोग्य चालतें। भाग्य नाहीं यापरतें॥ १॥

रामदास.

* * *

मानसचिकित्सापद्धतीच्या योगानें प्रत्येकास आपलें आरोग्य आपले ताब्यांत ठेवतां येतें. रोग एकच असून लक्षणें मात्र हजारों प्रकारचीं भिन्नभिन्न असतात, असा या पद्धतीचा आशय आहे. योग्य आहारविहार व योग्य विचार यांचे योगानें शरीरांतील सर्व कामें सुसंगत चालतात व या सर्वांचा परिणाम आरोग्यप्राप्ति हा होतो. अर्थात् औषधोपचार हे निरर्थक असून सृष्टिनियमानुसार रोग बरे होत असतात.

एच्. ए. पारकिन, एम्. डी.

* * *

आज जवळ जवळ तीस वर्षें ज्या उपचार शास्त्राचा व पद्धतीचा पूर्ण विश्वासानें परिश्रमपूर्वक अभ्यास व अनेक अडचणी सोसूनही पुरस्कार

---

* रस रक्तादि सप्त धातू (शरीराचें धारण करितात ते धातु) नीं रचिलेलें हें शरीर मनाचे आधीन आहे आणि म्हणूनच मन बिचललें कीं हे धातु नष्ट होऊं लागतात. याकरितां सदैव मनःस्वास्थ्य राखावें. (म्हणजे शरीर सुखी राहून बुद्धि सुचते).

करीत आलों त्या शास्त्राचा व पद्धतीचा पूर्ण उलगडा करणारा प्रस्तुत ग्रन्थ बंधुभगिनींच्या सेवेस सादर करतांना मनाला एक प्रकारचें अपूर्व समाधान वाटत आहे. १८८९ पासून १९०७ पर्यंत बी. एन. रेल्वेवर सब् असिस्टंट सर्जन या नात्यानें काम करीत असतांना १८९४ सालीं कै० गणेश काशीनाथ खरे यांचे मेस्मेरिझमचे अद्भुत प्रयोग पाहिले. नव-मानसशास्त्राकडे माझ्या मनाची प्रवृत्ति होण्यास कोणतें मूळ कारण झालें असेल तर तें कै० खरे यांचे प्रयोग हेंच होय. त्याच सुमारास 'केरळ-कोकिळ' मासिकांत "विद्युन्मानसशास्त्र" (Electrical Psychology) या विषयावर एक लेखमाला येत होती. ती लेखमाला वाचल्यामुळें त्या शास्त्राकडे मन अधिक एकाग्रतेनें वळलें. पुढें कै० खरे यांजकडून Animal Magnetism by Deluze वगैरे याच विषयावरील अनेक ग्रंथ मिळाले, व त्यांच्या वाचनानें आणि प्रत्यक्ष प्रयोगापासून झालेल्या फलप्राप्तीमुळें या विषयाकडे चित्ताची एकाग्रता साहजिकपणेंच झाली. डॉ. हडसन यांचे Law of Psychic Phenomena व Law of Mental Medicine हे दोन सर्वांगसुंदर शास्त्रीय ग्रंथ एकाग्रचित्तानें वाचल्यानंतर तर या विषयासंबंधीं मनाची अगदीं परिपूर्ण खात्री झाली; आणि जनतेपुढें व व्यवसायबंधूंपुढें मानसोपचाराच्या विषयाचें सप्रयोग विशदीकरण करण्याची लालसा मनाला वाटूं लागली. या मार्गांत मला अनेक अडचणी आल्या. परंतु त्या सर्व दूर सारण्याची शिकस्त करून मानसोपचारांचा पुरस्कार उत्तरोत्तर अधिकाधिक प्रमाणावर करण्याचा अटोकाट प्रयत्न केला. प्रथम प्रथम शंकितांशीं, थट्टेखोरांशीं, टवाळांशीं आणि चिकित्सकांशीं झगडावें लागलें. परंतु मूळ शास्त्रच खरें असल्यामुळें मला या झगड्यांत सदैव यशच येत गेलें. या शास्त्राविषयीं व पद्धतीविषयीं तज्ज्ञ विद्वानांमध्यें व सामान्य जनतेमध्यें विश्वास उत्पन्न करण्यासारखी प्रत्यक्ष कार्यनिष्पत्ति माझ्या हातून झाली व आज मानसोपचाराकडे लोकांचें लक्ष चांगलेंच वेधल्याचें स्पष्ट दिसत आहे. मानसोप-चाराचा दवाखाना पुणें शहरीं सुरू केल्यापासूनच एका गोष्टीची गरज भासूं लागली होती. " तुमची उपचारपद्धति आम्हांला नीट समजावून

सांगा " असें अनेक मंडळी मोठ्या लालसेनें मला म्हणत व त्यांचें औत्सुक्य पुरें करण्यास इंग्रजी ग्रंथांचा मला आश्रय करावा लागे. त्यामुळें मानसोपचाराच्या विषयावर मराठींत सविस्तर ग्रंथ लिहिण्याची कल्पना मनांत येई, व इतर मंडळीही असला ग्रंथ लिहिण्याबद्दल वारंवार आग्रह करीत. परंतु, एखाद्या कसलेल्या लेखकाच्या साहाय्यावांचून मोठा ग्रंथ लिहिण्यास मनाचें धैर्य होईना, व तसें साहाय्य मिळण्याचाही फारसा संभव दिसेना. परंतु ईश्वरी कृपेमुळें म्हणा, अगर मनांतील जबरदस्त इच्छेच्या प्रभावामुळें म्हणा शेवटीं योगायोग जुळून येऊन प्रो० नारायण सीताराम फडके यांचें साहाय्य मिळालें. त्यांनीं मोठ्या उत्सुकतेनें या विषयावरील पंचवीस तीस ग्रंथ वाचले, आणि माझ्या सांगण्याप्रमाणें सबंध ग्रंथ फारच अल्प अवधींत उत्कृष्ट रीतीनें लिहून पुरा केला. ग्रंथ-लेखनास प्रो० फडके यांच्यासारखा मानसशास्त्राचा अभ्यास केलेला आणि मराठी भाषेवर प्रभुत्व मिळविलेला लेखक माझ्या सुदैवानें मला लाभल्यामुळें ग्रंथ रचण्याचें काम अतिशय सुगम झालें. आठ दहा महि-न्यांच्या आंत ग्रंथ पुरा होऊन प्रसिद्ध देखील होत आहे याचें श्रेय बहु-तांशीं प्रो० फडके यांस आहे. त्यांच्याखेरीज माझा हा ग्रंथ वाचकांसमोर आज आला असता किंवा नाहीं याविषयीं शंका आहे. त्यांचे पुरेसे आभार मानणें ही गोष्ट माझ्या शक्तीच्या बाहेरची आहे.

ग्रंथांतील एक दोन गोष्टींबद्दल येथें खुलासा करणें अगत्याचें आहे. चतुर्थ खंडांत 'अन्नचिकित्सा' या प्रकरणामध्यें आम्हीं निरनिराळ्या खाद्यपेयांच्या गुणधर्मांची चर्चा केली आहे. ती चर्चा वाचकांस अपुरी वाटण्याचा संभव आहे. आपल्या समाजांत जे पदार्थ खाण्यापिण्यांत येतात त्या सर्वांचे गुणधर्म स्पष्ट करून दाखवितां आले असते तर फार उत्तम झालें असतें, असें मलाही वाटतें. परंतु या बाबतींत आपल्याकडे अशा तऱ्हेचा शोध विशेषसा झालेलाच नसल्यामुळें माझा नाइलाज झाला. प्रस्तुत ग्रंथाच्या त्या प्रकरणानें आमच्यांतील शास्त्रज्ञांच्या शोधकबुद्धीला त्या दिशेनें चलन मिळालें तरी पु-ष्कळ काम होईल असें वाटतें. दुसरी गोष्ट ग्रंथांत वापरलेल्या पारिभाषिक शब्दांविषयीं. या ग्रंथांत जे पारिभाषिक शब्द योजिले आहेत ते सर्वोत्कृष्ट व

निर्दोष आहेत या कल्पनेनें नव्हे. पारिभाषिक शब्दांची घटना कधींहि एकदम होत नाहीं. अनेक मंडळींच्या सूचना एकमेकांवर घांसल्यानंतरच पारिभाषिक शब्द ठरत असतात. आरंभ करण्याच्या दृष्टीनें आमच्या ग्रंथांतील शब्द योजलेले आहेत. त्यासंबंधीं कोणी कांहीं सूचना केल्यास आम्ही त्यांचा आनंदानें विचार करू. " तर्कातीत " मन हा शब्द तर ग्रंथ छापला जात असतांना आमचा आम्हांसच नकोसा वाटूं लागला. " तार्किक मन " व " तर्कातीत मन " याऐवजीं " बहिर्निष्ठ मन " व " अंतर्निष्ठ मन " हे शब्दच बरे वाटूं लागले. कारण " तर्कातीत " या शब्दाचा अभिप्राय आपल्या तर्कशक्तीच्या पलीकडील मन असा नसून " ज्या मनाला प्रमाणशोधक तर्क करतां येत नाहीं तें मन " असा आहे. सारांश आम्ही योजलेल्या पारिभाषिक शब्दांत जितकी सुधारणा होईल तितकी आम्हांस प्रिय आहे, व या बाबतींत विद्वानांनीं आम्हांस मदत करावी अशी विनंति आहे.

ग्रंथ लिहिण्यास प्रारंभ केला त्या वेळीं प्रो. शिवराम महादेव परांजपे, प्रो. वामन मल्हार जोशी, व श्री. दिनकर शंकर सावरकर या तीन विद्वान् गृहस्थांचें एक सल्लागार मंडळ बनविलें होतें. या मंडळींनीं वेळोवेळीं अत्यंत उपयुक्त सूचना करून व इतर प्रकारें जें साहाय्य केलें त्याबद्दल आणि डॉ. भडकमकर यांनीं आपला बहुमोल वेळ खर्चून पुस्तकास उपोद्घात लिहिल्याबद्दल व डॉ. देशमुख, डॉ. गोखले, डॉ. पुरंदरे, प्रो. भाटे, प्रो. रानडे वगैरे अनेक अधिकारी विद्वानांनीं आपला अत्यंत मोलवान वेळ खर्चून पुस्तक समग्र वाचून औदार्यानें अभिप्राय पाठवून जो बहुमान केला त्याबद्दल मी सर्वत्रांचा अत्यत ऋणी आहे. तसेंच अवघ्या चार महिन्यांच्या अवधींत श्री. केशव रावजी गोंधळेकर यांनीं समग्र ग्रंथ छापून दिल्याबद्दल मी त्यांचाही आभारी आहें.

सायको मेडिकल हॉल,
६६५, शुक्रवार पेठ,
पुणें ता. १।९।२२.

गोपाळ भास्कर गणपुले.



Dr. R. H. Bhadkamkar,

M. A., M. D.

BOMBAY.

B. A. P. Works.

उपोद्घात.

मानवी शरीर हें एक अत्यंत कुशल कारागिरानें बनविलेलें नाजूक व गुंतागुंतीचें यंत्र आहे. यांतील अनेक स्थूल व सूक्ष्म व्यापार सुरळीत रीतीनें चालत असलेले पाहिलें म्हणजे तें निर्माण करणाऱ्या विधात्याच्या कौशल्याविषयीं वाटणाऱ्या आश्चर्यानें मानव थक्क होऊन जातो. कोणताहि देह-व्यापार घडून येण्यास विशिष्ट स्नायूंचा व ग्रंथींचा (Glands) चेतनेशीं संयोग व्हावा लागतो; व हा संयोग घडवून आणणारी एक मध्यवर्ती प्रेरक शक्ति आवश्यक असते. मन हीच ती प्रेरक शक्ति होय. सजीव शरीरांत चेतना व स्नायू हीं वास करितात पण यांच्या संयोगाकरितां मनाच्या प्रेरणेची अगर सूचनेची आवश्यकता असते. मनःप्रेरणेचें महत्त्व सामान्य स्थूल व्यापारांत सहज पटण्यासारखें आहे; पण व्यवहारांत ज्या गोष्टी इच्छाशक्तीच्या कक्षेबाहेरच्या आहेत अशा वाटतात त्या गोष्टी सुद्धां, विचार केला असतां मनःप्रेरणेवरच अवलंबून असतात अशी खात्री होते. वाघाचा वास आला असतां दुभत्या जनावरांचें दूध एकदम आटतें, भीतिप्रद कल्पना मनांत येतांच हृदयाची क्रिया जलद चालूं लागते, घाणेरड्या अगर किळसवाण्या पदार्थांची कल्पना आल्याबरोबर पोटांत ढवळूं लागतें. वरवर पाहणारास दुग्धस्राव, हृदयाची क्रिया, व अन्नकोशाची हालचाल आपल्या मनाच्या ताब्यांत नाहींत असेंच दिसतें. परंतु वरीलसारख्या उदाहरणांचा विचार केला असतां मनःप्रेरणेचा अगर सूचनेचा त्यांच्यावर झालेला परिणाम सहज ध्यानीं येतो. योगबलानें हृदयाची क्रिया हळु अगर जलद करणें अगर पोटांतील अन्न इच्छाशक्तीनें बाहेर फेंकून देऊन पोट साफ करणें इत्यादि प्रयोग आपण प्रत्यक्ष पाहतों. यावरून हरतऱ्हेच्या देहव्यापारांत मग ते सहेतुक असोत वा नसोत, मनाच्या अस्तित्वाची जरूरी आहे हें स्पष्ट होतें.

आजार म्हणजे देहव्यापारांत होणारी एक विकृति अगर बिघाड

होय. हें लक्षांत घेतां मनःप्रेरणा ही रोगोत्पादक अगर रोगप्रतिबंधक असूं शकेल हें सहज अनुमान निघतें. अलीकडील मानसशास्त्राचा पाया याच तत्वावर रचिलेला आहे.

मनाचें महत्व आजारांत फार आहे ही गोष्ट अत्यंत प्राचीनकाळापासून माहीत असावी असें स्पष्ट दिसतें. सर्वांत प्राचीन अशा चिकित्साशास्त्राचा विचार केला असतांहि रोग्याच्या मनावर परिणाम करण्याचें महत्व त्या त्या काळीं फार मानलें जात असावें असें दिसतें. वेदकालीन अगर इजिप्त, चीन वगैरे देशांच्या अगदीं पुरातन चिकित्सापद्धतींकडे पहा; औषधांपेक्षां इतर मंत्रतंत्रावरच चिकित्सकांचा जास्त भर असावा असें आढळून येतें. एखादें साधें औषध द्यावयाचें असलें तरी त्याचें विधिविधान बिकट असे व त्या संबंधीं गुप्तपणाचा (Mysticism) व दैवीपणाचा इतका आव आणला जात असे कीं रोग्याच्या व भोंवतलाच्या लोंकांच्या मनावर त्याचा खूपच परिणाम होत असे. त्या योगें बऱ्याच अंशीं रोग्याच्या मनांत विश्वास उत्पन्न होऊन त्याची इच्छाशक्ति प्रबल होई व रोगाचा प्रतिबंध होत असे. हें गुप्तपणाचें बंड व मंत्रतंत्राचें खूळ पूर्वीं फारच होतें. औषधांपेक्षां यांच्यावर चिकित्सकाचा भर जास्त असे. हळु हळु ही स्थिति पालटत जाऊन रासायनिक चिकित्सेचे युग (Chemical age) सुरू झालें. अत्यंत परिश्रमानें व खटपटीनें अनेक धातु वगैरेपासून क्षार अगर निरनिराळीं द्रव्यें बनवून त्यांचा उपयोग त्या काळांत रोगनिवारणाकडे होऊं लागला. इतकें झालें तरी गुप्तपणा व भानगडीचे विधि हे राहिलेच. पुढें पुढें रंगीबेरंगी पुड्या अगर पाणी करून व त्यांच्या उपयुक्ततेबद्दल मोठमोठ्या कहाण्या रचून रोग्यांची इच्छा-शक्ति जागृत करण्याची खटपट होऊं लागली. याहि काळांतील अनेक थोतांडांस लोक हळु हळु कंटाळले व यांतूनच पुढें सर्वांस माहीत असणारीं अशीं रासायनिक द्रव्यें व वनस्पति यांच्या शोधाकडे प्रवृत्ति झाली. अशा रीतीनें अलीकडील औषधोपचारपद्धतींचा पाया रचला गेला. अनेक भौतिक शास्त्रांचे शोध निरनिराळ्या दिशांनीं लागूं लागले, प्रयोग सुरू झाले, व त्यावरून अनुमानें काढून सध्याच्या अनुमानपद्धतीस सुरुवात झाली. पहिल्यानें नवीन नवीन शोधांनीं लोकांची दृष्टि दिपून

कारण नाहीं. यापुढें ८ व ९ प्रकरणांत मानसोपचारदृष्ट्या शरीररचनें-तील सोयींचें विवेचन करून रोगांचें स्वरूप वर्णिलें आहे. नंतर युरोप व हिंदुस्तान यांतील मानसोपचाराच्या विकृत स्वरूपांचा उलगडा करून उप-चारपद्धतीचें विवेचन प्रकरण १२ ते १५ यांत केलें आहे. यानंतर १६ ते २७ प्रकरणांत नेहमीं आढळणाऱ्या कांहीं सामान्य रोगांवर सूचनोपचार करून रोगपरिहार कसा करावा याचीं उदाहरणें देऊन धडे दिले आहेत. हीं सर्व प्रकरणें अत्यंत महत्वाचीं व व्यवहारांत नित्य उपयोगी पडणारीं आहेत. प्रकरण २८ पासून परिचर्येच्या इतर गोष्टींचें महत्व वर्णून त्यांचें विधान सांगितलें आहे. अखेरीस अन्न–चिकित्सा व आहार–शास्त्र हीं दररोज उपयोगीं पडणारीं व अत्यंत महत्वाचीं प्रकरणें लिहून समारोप केला आहे.

हें पुस्तक सोप्या भाषेंत व उदाहरणें देऊन लिहिलें असल्यामुळें मानसशास्त्रासारखा अत्यंत अवघड विषय सामान्य जनांस समजणें शक्य झालें आहे. मानसोपचार पद्धतीनेंच सर्व रोग बरे होतील व आजवर अस्तित्वांत असलेली इतर शस्त्रक्रिया, वैद्यकशास्त्र वगैरे शास्त्रें हिच्यापुढें रद्द आहेत असें दुराग्रहाचें विवेचन व अतिशयोक्तीचें प्रतिपादन या पुस्त-कांत कोठेंहि केलेलें नाहीं. यावरून या शास्त्राचा इतर सर्व उपचारांस अत्यंत आवश्यक जोड असा उपयोग प्रत्येक चिकित्सकानें करून घ्यावा असा ग्रंथकाराचा हेतु व्यक्त होत आहे. तिसापेक्षां अधिक वर्षांच्या अनु-भवानें उपयुक्तता सिद्ध झाल्यानंतर हें पुस्तक प्रसिद्ध झालें असल्यामुळें प्रत्येकानें यांत दिलेल्या अनुभवांचा फायदा व्यवहारांत करून घेऊन नैसर्गिक पद्धतीचाच अवलंब करावा आणि स्वावलंबी व निरोगी व्हावें एवढाच उद्देश ग्रंथकारानें मनांत सदोदित वागविलेला असावा असें दिसतें.

त्रिभुवन टेरेसिस,
लॅमिंग्टन रोड,
मुंबई, ता. २७-८-२२.

रामकृष्ण हरी भडकमकर.

अनुक्रमणिका.

प्रथम खंड.

द्वितीय खंड.

तृतीय खंड.

आमचा ग्रंथ कसा वाचावा.

पुष्कळ वाचकांस अशी संवय असते कीं, एखादा ग्रंथ त्यांच्या हातीं पडला कीं ते प्रथम विषयानुक्रमणिका वाचून पाहतात, व आपल्या आवडीला पटणारें असें जें प्रकरण त्यांत आढळेल तें चट्दिशीं काढून तेवढें वाचून टाकतात. परंतु, वाचनाचीं ही पद्धति अत्यंत अप्रशस्त होय; आणि विशेषतः एखाद्या अगदीं नव्या विषयाचें प्रतिपादन ग्रंथांत केलेलें असलें म्हणजे तर ही पद्धति सर्वस्वीं त्याज्य होय. कारण, कोणताही ग्रंथ लिहितांना पूर्वींच्या सर्व प्रकरणांचें मर्म पूर्णपणें समजून घेऊन वाचक नव्या प्रकरणाचें परिशीलन सुरूं करतील अशी ग्रंथकर्त्याची अपेक्षा असते. यासाठीं वाचकांनीं पहिल्या प्रकरणापासूनच ग्रंथवाचनास प्रारंभ करावा हें योग्य आहे. असें केल्यानें ग्रंथांतील विषय वाचकांस अत्यंत सुलभ वाटतो, आणि उन्हाळ्याच्या दिवसांत नदीचें पात्र ओलांडण्यास वाटसरूंस सोपें जावें म्हणून जवळ जवळ ठेवलेल्या मार्गभूत दगडांप्रमाणें प्रकरणामागून प्रकरणांची संगतवार रचना केली असल्याचें वाचकांस आढळून येतें.

आमच्या वाचकांस आमची दुसरी विनंति

अशी आहे कीं, त्यांनीं आमचा हा ग्रंथ एकदांच वाचून बाजूला ठेवूं नये. आम्ही तर अशी शिफारस करूं कीं, प्रत्येकानें प्रस्तुत ग्रंथाचीं द्वादश पारायणें करावीं. आधुनिक काळांतील उपचारपद्धतींपैकीं जी पद्धति सर्वांत अधिक यशस्वी ठरूं पहात आहे, व जिच्या फलदायित्वानें सर्व जगांतील शास्त्रज्ञांचें लक्ष वेधून घेतलें आहे त्या उपचार-पद्धतीचें सविस्तर विवेचन या ग्रंथांत आहे. म्हणून या ग्रंथांतील प्रत्येक वाक्य अत्यंत सावकाशीनें लक्षपूर्वक, व एकाग्रचित्तानें वाचून प्रतिमासाला एक पारायण अशा क्रमानें एका वर्षांत बारा पारायणें वाचकांनीं अवश्य करावीं असें आमचें आग्रहाचें सांगणें आहे. कारण, खरें ग्रंथवाचन म्हणजे ग्रंथविषयाशीं तादात्म्य पावणें होय. वाचकांनीं हा ग्रंथ एकदां वाचला कीं त्यांत ज्या ध्येयांचें उपपादन आम्हीं केलें आहे त्यांच्या अनुरोधानें त्यांच्या वर्तनाला—कळून म्हणा किंवा नकळत म्हणा—वळण लागेल. या ग्रंथाचीं दोन पारायणें झाल्यास त्यांचा विचारांवर स्पष्ट परिणाम होऊन दैनिक वर्तनक्रमाला उत्तम वळण लागल्याचें दिसून येईल. तीन पारायणांच्या योगानें नव्या नव्या चांगल्या संवयी अंगीं जडतील. आणि द्वादश पारायणांनंतर तर शरीराच्या व मनाच्या एकंदर ठेवणींत इतका फरक पडेल कीं नव्या व्यक्तीचा उदय झाल्यासारखें लोकांस वाटूं लागेल.

" मानसोपचार " — शास्त्र व पद्धति.

प्रकरण पहिलें.

विषयोपन्यास.

" रोगियांस पाहिजे रोगहर्ति मात्रा "

—श्रीरामदास-दासबोध, ७:९.

ग्रन्थविषयाचें महत्व.

या ग्रंथांत ज्या विषयाची सांगोपांग चर्चा करण्याचें योजिलें आहे तो अनेक दृष्टींनीं अत्यंत महत्त्वाचा आहे. ऐहिक सुखांची परस्पर तुलना केली तर आरोग्याची किंमत इतर सर्व सुखांपेक्षां अधिक ठरेल. संसारांत जिकडे तिकडे प्रत्येक व्यक्तीची पैशासाठीं धडपड चाललेली दिसते, आणि केवळ पैशासाठीं वाटेल ती नीच गोष्ट करावयास तयार होणारीं माणसें दृष्टीस पडली कीं, या जगांत पैशासारखी प्यारी दुसरी कोणतीहि चीज नाहीं असा क्षणभर भास होतो हें खरें; तथापि, केवळ पैशासाठीं पाप करणाऱ्या माणसांकडेही सूक्ष्म नजरेनें पाहिलें तर, त्यांच्याहि दृष्टीनें पैसा हें केवळ साधन असून शारीरिक स्वास्थ्य, हेंच त्यांचें साध्य असतें. संपत्तीपेक्षां आरोग्याची योग्यता अधिक आहे याबद्दल खेड्यांतील खेडवळ आणि शहरांतील लक्षाधीश यांचादेखील मतभेद नसतो. आरोग्यशून्य विपुल संपत्ति आणि संपत्तिशून्य विपुल आरोग्य या दोन गोष्टी पसंतीसाठीं मनुष्यापुढें ठेवल्या तर तो कोणती गोष्ट पसंत करील हें सांगणें कांहीं फारसें कठीण नाहीं. घोड्यांच्या गाडींत आणि चाकरांच्या तैनातींत हिंडणाऱ्या श्रीमंताकडे पाहून एका शेतकऱ्याच्या मुलाला त्याचा प्रथम हेवा वाटला, परंतु तो श्रीमंत शरीरानें अधु आहे असें समजतांच त्याला त्याची स्थिति अनुकंपनीय वाटूं लागली, अशी गोष्ट लहान मुलांच्या मराठी क्रमिक पुस्तकांत वाचकांनीं वाचलीच असेल. त्याचप्रमाणें संपूर्ण आरोग्याच्या धुंदींत आपल्या शेतावरील

राकट कामें करतांना आनंदानें गाणाऱ्या शेतकऱ्याकडे पाहून संपत्तींत लोळ-णाऱ्या कोट्याधीशांच्याहि तोंडून बाहेर पडलेले हेव्याचे उद्गार वाचकांनीं अनेक वेळां ऐकले असतील. सारांश, आरोग्य हें व्यक्तिमात्रास अत्यंत प्रिय आहे यांत संशय नाहीं; व म्हणूनच आमच्या ग्रंथाचा विषय एका दृष्टीनें अत्यंत महत्त्वाचा आहे असें आम्ही म्हणतों. या ग्रंथांतील विषयाला आणखी एक महत्त्व प्राप्त झालें आहे. तें या कारणानें कीं, त्यांत आरोग्य प्राप्त करून घेण्याचा अत्यंत सुलभ असा उपाय आम्ही सांगणार आहोंत. या उपायाकडे आजपर्यंत आमच्या देशबांधवांनीं योग्य लक्ष पुरविलें नसल्यामुळें आमच्या ग्रंथांतील प्रतिपादनांत वाचकांस नाविन्याची स्वादिष्ट रुचि घ्यावयास सांप-डेल. शिवाय, आरोग्यप्राप्तीच्या बाबतींत मनुष्यानें सर्वतोपरी स्वावलंबी असावें अशा धोरणानें परमेश्वरानें मनुष्याच्या देहाची व मनाची रचना किती कुश-लतेनें केली आहे याविषयीं आमच्या या ग्रंथावरून वाचकांस पूर्ण कल्पना येईल; व ती आल्यावर तर ईश्वराविषयीं उत्कट प्रेम, आदर, भक्ति, वगैरे भावना त्यांच्या मनांत उत्पन्न झाल्याखेरीज रहाणार नाहींत. या दृष्टीनेंच आम्ही म्हणतों कीं, आमच्या ग्रंथाचा विषय अनेक प्रकारांनीं महत्त्वाचा आहे.

आरोग्याविषयीं अनास्था.

अत्यंत आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, माणसाला आरोग्य जितकें हवें हवेंसें वाटतें तितकेंच तो त्याकडे दुर्लक्ष करीत असतो. एकीकडे आरोग्य हवें हवें म्हणून दुसरीकडे आरोग्याला अत्यंत विघातक गोष्टी करणाऱ्या माणसांचीं उदाहरणें रोजच्या व्यवहा-रांत वाटेल तितकीं सांपडतील. आमच्या देशांत तर आरोग्याची खरी कळकळ, आणि आरोग्याच्या साध-नांचें ज्ञान या गोष्टी मुळीं पिकतच नाहींत असें म्हटलें तरी तें वावगें होणार नाहीं. "It is agonising to see ourselves spendig heaps of money in the courts of Law. In fact we spend more on litigation than on Life!" हे एका हिंदी पुढाऱ्याचे उद्गार किती सार्थ आहेत! कोर्टांत एकदां कज्जा सुरूं होऊन अटीतटीचा सामना सुरूं झाला म्हणजे हजारों रुपयांचा नाश करण्याची, व तितकी बेतलीच तर कर्जबाजारीही होण्याची तयारी दाखविणारे सत्पुरुष आपल्यामध्यें कैक

सांपडतील! पण ते जर या पैशाचा व्यय आपल्या स्वतःच्या आरोग्यसंवर्धनाच्या कामीं करतील तर त्यांचें व समाजाचेंहि किती तरी कल्याण होईल! कांहीं मंडळी अशी असतात कीं, आरोग्याच्या महत्वासंबंधीं त्यांच्याशीं चर्चा करूं लागलें कीं, त्यांचें हें उत्तर ठेवलेलें—" अहो, या साडेतीन हात देहाची येवढी मिजास ठेवून काय करावयाचें आहे? किती झालें तरी सारा ओंट घटकेचा कारभार. आत्मारामाची स्वारी या देहाला सोडून केव्हां निघून जाईल याचा कांहीं नियम आहे? अगदीं बलभीमासारखा देहपिंड वाढविला तरी शेवटीं तो आपल्याबरोबर थोडाच येणार आहे? तेव्हां या क्षणभंगुर देहाच्या स्वास्थ्यासाठीं येवढी यातायात कशाला हवी! असल्या मंडळीशीं गांठ पडली कीं, त्यांच्याशीं वादविवाद करून त्यांची समजूत घालण्याचा प्रयत्न करणें म्हणजे दुधाच्या अपेक्षेनें टोणग्याचे अचळ ओढून हात शिणवून घेण्यासारखेंच होय. ही मंडळी खरोखरीच देहाविषयीं अंतःकरणापासून बेफिकीर असतात असें मुळींच नाहीं. पोट दुखावयास लागूं द्या कीं, यांची बेफिकीरी पार नाहींशी होऊन " मेलों, मेलों " म्हणून ओरडतां ओरडतां यांचा जीव कासावीस होईल. परंतु, रोगाची स्वारी जरा कां दृष्टिआड झाली कीं, पुन्हां हे बहाद्दर आरोग्याविषयींच्या निष्काळजींत घोरत पडलेच! हा सर्व त्यांच्या भिकारड्या आळसाचा परिणाम होय. वास्तविक पाहतां ऐहिक सुखांविषयीं सदैव सर्वांनीं पूर्ण उदासीन असावें अशी आमच्या पूर्वापार संस्कृतीची शिकवण मुळींच नाहीं. ती आहे असें म्हणणें म्हणजे त्या संस्कृतीविषयीं अज्ञान व्यक्त करणें होय.

मायेमुळें उत्पन्न झालेल्या अज्ञानाचा निरास करून जीवशिवाच्या ऐक्याचें पूर्ण ज्ञान करून घेणें हें मनुष्याचें परम श्रेयस् होय असा आमच्या तत्वज्ञानाचा सारांश आहे, हें जितकें खरें, तितकेंच हेंही निःसंशय खरें कीं, अगदीं वैदिक कालापासून तों आजपर्यंत आमच्यांतील ऋषींनीं अगर लोककल्याणप्रवृत्त पुरुषांनीं परमेश्वराजवळ आयुरारोग्याचीच मागणी सर्वदा केलेली आहे. आमच्यांतील पूर्वापार चालत आलेल्या आशीर्वादाचा संकल्प " शांतिः-पुष्टिस्तुष्टिश्चास्तु," किंवा " आयुरारोग्यमस्तु धनसमृद्धिरस्तु " असा आहे. यावरून आम्ही म्हणतों त्याची सत्यता पटण्यासारखी आहे. पाश्चात्य देशांतील लोकांना त्यांच्या जडवादाबद्दल तत्वज्ञानदृष्ट्या आपण कितीहि हंसलों

तरी व्यक्तीच्या व एकंदर समाजाच्या आरोग्यासंबंधीं त्यांनीं किती साहसी परिश्रम करून अनेक सिद्धान्त कायम केले आहेत ते पाहिले म्हणजे त्यांच्या बुद्धीचें, अखंड परिश्रमाचें, आणि समाजहिततत्परतेचें कौतुक वाटल्यावांचून रहात नाहीं. आरोग्यविषयक प्रश्नांचा निदिध्यास करण्यांत तपानुतपें घालविलेले अनेक पुरुष आज अमेरिकेंत, व इंग्लंडांत आहेत; आणि केवळ अमेरिकन किंवा इंग्रज लोकांचेंच नव्हे तर, अखिल मानवजातीचें आरोग्य वाढावें या उदात्त हेतूनें प्रेरित होऊन त्यांनीं नाना प्रकारचे प्रयोग चालवून एक सुंदर व अत्यंत उपयुक्त असें मानसोपचारशास्त्र निर्माण केलें आहे. या अत्यंत महत्वाच्या अशा शास्त्राकडे, व विशेषतः आरोग्यरक्षण व आरोग्यसंवर्धन करण्यासाठीं ज्या मानसोपचार पद्धतीचा पुरस्कार व अंगिकार सर्व सुधारलेल्या देशांत होत आहे त्या पद्धतीकडे आमच्या लोकांचें लक्ष जितकें अधिक जाईल तितकी आमच्या देशाची उन्नति अधिक होईल याविषयीं आमचा पूर्ण अढळ विश्वास असल्यामुळेंच हा ग्रंथ लिहिण्यास आम्ही प्रवृत्त झालों आहोंत.

मानसोपचार शास्त्राविषयीं थोडक्यांत कल्पना

आतां "मानसोपचारशास्त्र" म्हणजे काय? असा कोणीं एकदम प्रश्न केला, आणि त्या प्रश्नास अगदीं थोडक्यांत उत्तर द्यावयाचें झालें तर असें म्हणतां येईल कीं, बाह्य उपायांचें साहाय्य घेऊन किंवा त्यांच्या साहाय्यावांचून मानसिक सूचनांचा संदेश शरीराच्या रोगपीडित भागाला योग्य रीतीनें पाठविल्यास त्या भागाची व्याधि नाहींशी होते, हा मुख्य मूलभूत सिद्धांत, व यापासून निष्पन्न होणारे अनेक उपसिद्धांत मिळून जें शास्त्र बनतें तें "मानसोपचार" शास्त्र होय. या शास्त्राच्या आधारानें रोगांवर उपचार करण्याची जी पद्धत ठरविलेली आहे तिलाच "मानसोपचारपद्धति" हें नांव आहे. या शास्त्राचें आणि प्रत्यक्ष पद्धतीचें सविस्तर विवेचन पुढील निरनिराळ्या प्रकरणांतून आम्हीं यथायोग्य रीतीनें करणार आहोंच; तथापि, एकंदर ग्रंथाचें स्वरूप अगदीं स्थूल मानानें वाचकांच्या लक्षांत प्रारंभींच आणून देणें आम्हांस श्रेयस्कर वाटत असल्यामुळें एक दोन अगदीं साध्या गोष्टींचा उलगडा या ठिकाणीं करणें उचित होईल. ज्या नित्यतत्वांच्या पायावर मानसोपचाराची सबंद इमारत रचलेली आहे तीं तत्वें हीं आहेत:—

(१) मनुष्याच्या देहाचे व्यापार सर्वस्वी त्याच्या मनाच्या ताब्यांत असतात.

(२) देहाच्या कोणत्याही लहान मोठ्या भागास अमुक क्रिया करण्याची किंवा अमुक स्थितींत राहण्याची अधिकारयुक्त प्रेरणा करण्याची शक्ति प्रत्येक माणसाच्या मनांत निसर्गतःच असते.

(३) ही शक्ति निद्रितावस्थेंत असल्यास दुसऱ्या मनाकडून प्रेरणेच्या द्वारें ती जागृत होऊं शकते.

(४) रोगोत्पादक किंवा रोगसाहाय्यक प्रेरणा मनाकडून देहाला मिळाल्यास देहांतील नैसर्गिक आरोग्य खचतें किंवा नाहींसें होतें; आणि,

(५) रोगप्रतिबंधक किंवा रोगनिवारक प्रेरणा मनाकडून देहाला मिळाल्यास शरीरांत रोग प्रवेश करूं शकत नाहीं, व शिरलेला रोग नाहींसा होतो.

हें तत्त्वपंचक सिद्ध करण्यासाठीं पाश्चात्त्य शास्त्रज्ञांनीं हजारों प्रयोग करून पाहिले आहेत, अत्यंत सावधान चित्तानें मानवदेहाच्या व्यापारांचें आणि मनोव्यापारांचें सूक्ष्मावलोकन केलें आहे, अमर्याद पुरावा गोळा केला आहे, आणि अनंत शंकांचें समाधान केलें आहे. प्रागतिक अमेरिकन राष्ट्र इतर बाबतीप्रमाणेंच या बाबतींतही पुढें आहे. समाजाच्या कल्याणाची एखादी गोष्ट एकदां कळली कीं तिचा राक्षसी प्रमाणावर प्रसार करण्याच्या त्यांच्या नेहमींच्या हातोटीनें त्यांनीं या नवीन मानसोपचार पद्धतीचा अल्पावधींत पुष्कळ प्रसार केला आहे. मानसोपचारशास्त्रावर व पद्धतीवर कित्येक अमेरिकन शास्त्रज्ञांनीं उत्कृष्ट ग्रंथ लिहिले आहेत; या शास्त्राचें व पद्धतीचें शिक्षण देणाऱ्या कित्येक संस्था अमेरिकेंत निघाल्या आहेत; आणि सर्व लोकांत या शास्त्राचें व पद्धतीचें ज्ञान फैलावण्यासाठीं कित्येक अमेरिकन गृहस्थांची अहोरात्र खटपट चाललेली आहे. इंग्रज लोक साधारणपणें अप्रागतिक गणले जातात. तरी ते देखील, अमेरिकेच्या मागून कां होईना पण या नवीन उपचारपद्धतीचा स्वीकार करूं लागले आहेत. अशा परिस्थितींत या अत्यंत सोप्या, अत्यंत मनोरंजक,

आणि अत्यंत उपयुक्त अतएव अत्यंत महत्वाच्या शास्त्राचें व पद्धतीचें ज्ञान आपण हिंदी लोकांनीं करून घेणें अतिशय अगत्याचें नाहीं काय ?

एक संभवनीय शंका.

या ठिकाणीं कदाचित् कोणास अशी शंका येईल कीं, " रोगनिवारणाच्या कामीं रामबाण म्हणून हरघडीं नव्या पद्धति निघत आहेत त्यांतीलच ही एक नसेल कशावरून ? कांहीं दिवसांपूर्वीं होमिओपॅथीचें खूळ माजलें, त्यानंतर मुळींच औषध न घेतां केवळ निसर्गावर अवलंबून राहण्याच्या पद्धतीची लाट आली, व विजेची पेटी हातांत धरून रोग बरे करण्याचेंही वेड कांहीं काळ भडकलें. तात्पर्य पाश्चात्य देशांत, आणि विशेषेंकरून अमेरिकेंत लोकांना दर क्षणाला कांहीं तरी एक नवी टूम लागत असते. एक डॉक्टर उठून म्हणूं लागतो कीं पाण्यांत शरीराचा भाग तासानुतास बुडवून ठेवल्यास रोगाचा परिहार होतो, आणि त्याच्या मागोमाग हजारों स्त्रीपुरुष धांवूं लागतात. इतक्यांत दुसरा डॉक्टर प्रगट होऊन असें सांगूं लागतो कीं, रखरखीत सूर्यप्रकाशांत घटका घटका बसून राहिल्यानें कोणताही रोग घालवितां येतो, आणि त्याच्याहि मागोमाग शेळयामेंढयाप्रमाणें उडया टाकावयास हजारों लोक तयारच. दुनिया नेहमीं झुकायला तयार आहे, झुकविणाऱ्या माणसाचीच वाण आहे. तेव्हां हें मानसोपचार पद्धतीचेंहि वेड या अनेक खुळांपैकींच नसेल कशावरून ? म्हणून शहाण्या माणसानें त्याकडे दुर्लक्ष करणेंच योग्य "

मानसोपचार-वाद्यांचा एक विशेष गुण.

ही शंका कांहीं अस्वाभाविक नाहीं. परंतु ती स्वाभाविक आहे म्हणून बिनतोड असली पाहिजे असें थोडेंच आहे ? मानसोपचारपद्धति हें निवळ कांहीं तरी थोतांड आहे अशी शंका ज्यांस येत असेल त्यांनीं प्रथम हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, होमिओपॅथि, इलेक्ट्रोपॅथी, हायड्रोपॅथी वगैरे पद्धतींच्या पुरस्कर्त्यांत आणि मानसोपचाराच्या पुरस्कर्त्यांत एक अत्यंत महत्त्वाचा फरक आहे. तो फरक हा कीं, इतर पद्धतींचे कैवारी ज्याप्रमाणें आपली प्रियपद्धति तेवढी खरी, व बाकीच्या साऱ्या कवडीमोल ठरवावयास तयार असतात त्याप्रमाणें मानसोपचारवाद्यांचें नाहीं. त्यांचें म्हणणें एवढेंच कीं, रोगनिवारणाच्या ज्या अनेक पद्धति प्रचलित आहेत

त्या सर्वांच्या मुळाशीं एक सर्वसाधारण तत्त्व आहे, व पाणी ज्याप्रमाणें निरनिराळ्या रंगांच्या भांड्यांत ठेवलें असतां भिन्न रंगांचें दिसूं लागतें, तद्वतच या एकाच तत्त्वाला भिन्न भिन्न स्वरूपें दिलीं गेल्यामुळें रोगोपचाराच्या निरनिराळ्या पद्धति अस्तित्वांत येऊन त्यांमध्यें निष्कारण कलह माजलेला आहे. अमुक एका उपचारपद्धतीनें रोग बरे होत नाहींत असें सिद्ध करणें वस्तुतः फार कठीण—नव्हे अशक्य आहे. परंतु, केवळ रोग बरे होऊं शकतात म्हणून एक विशिष्ट पद्धति मात्र सर्वोत्कृष्ट आहे असें म्हणूं लागल्यास, अशा प्रकारचा पुरावा सर्व पद्धतींच्या आधाराला मिळून सर्वच पद्धति सर्वोत्कृष्ट किंवा सर्वच पद्धति कुचकामाच्या असें म्हणण्याचा प्रसंग येईल, व त्यामुळें अनवस्था माजेल. उलट, ज्या अर्थी सर्व पद्धति रोगनिवारणाच्या कामीं जवळ जवळ सारख्याच यशस्वी आहेत त्या अर्थी या सर्व पद्धतींत अहेतुक रीत्या एकाच व्यापक नियमाचा उपयोग होत असावा असें अनुमान निघतें व तें तर्कशास्त्रदृष्ट्या युक्त नाहीं काय? याच अनुमानापासून आरंभ करून मानसोपचारवेत्त्यांनीं अनेक प्रयोग करून सर्व प्रचलित पद्धतींचें निरीक्षण केलें, व शेवटीं असा सिद्धान्त काढला कीं, रोगनिवारणाच्या कामीं उपयोगी पडणारी अशी एकच शक्ति जगांत आहे, आणि ती शक्ति म्हणजे शरीरास अधिकारविशिष्ट प्रेरणा करून त्यास वाटेल त्या प्रकारच्या कार्याला प्रवृत्त करण्याची रोग्याच्याच मनाची नैसर्गिक शक्ति होय. या शक्तीला जागृत करून तिचें साहाय्य घेतल्याखेरीज रोगपरिहार करण्याचें सामर्थ्य जगांतील कोणत्याहि औषधी द्रव्यांत किंवा वैद्यकी करणाऱ्या व्यक्तींत नाहीं. ज्या ज्या ठिकाणीं रोगाचें परिमार्जन होतें त्या त्या ठिकाणीं याच शक्तीचा उपयोग झालेला असतो. आणि या शक्तीला कार्यप्रवृत्त करण्याचे मार्ग असंख्य असल्यामुळेंच असंख्य उपचारपद्धति आज सुखानें नांदूं शकल्या आहेत. चार औंसांच्या बाटलींत पातळ मिश्रण देणारा डॉक्टर, करंगळीयेवढ्या बाटलींत शेंकडों चिमुकल्या गोड गोळ्या देणारा होमिओपॅथिस्ट, कमरेचा भाग पाण्यांत बुडवून कटिस्नान घेण्याचा सल्ला देणारा जलोपचारभिषक, काढे निकाढे लिहून देणारा आयुर्वेदी, इतकेंच नव्हे तर, भूतपिशाचांचें साहाय्य मिळविल्याचा देखावा करून मंत्रतंत्र किंवा जादूटोणा करणारा मांत्रिक किंवा चेटकी—ही सर्व मंडळी रोगहरणाच्या कार्या-

साठीं एकाच व्यापक अशा निसर्गनियमाचा उपयोग अजाणता करीत आले आहेत.

शिवाय याहून अधिक महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, मानसोपचारवाद्यांचा मुख्य उद्देश सर्व माणसांनीं रोगनिवारणाच्या बाबतींत पूर्ण स्वावलंबी व्हावें हा आहे. रोगाचा नायनाट करण्याची खरी मूलभूत शक्ति जर परमेश्वरकृपेनें प्रत्येक व्यक्तीच्या मनांतच आहे, तर रोगाचीं चिन्हें दिसूं लागतांच डॉक्टरांकडे अगर वैद्यांकडे धांव मारीत सुटून स्वतःला परावलंबी करण्याचें रोग्याला कांहींच कारण नाहीं. एका प्रसिद्ध मानसोपचारवेत्त्याचें तर असें म्हणणें आहे कीं, "मानसोपचाराचें मूलभूत तत्त्व ज्या क्षणीं प्रत्येक व्यक्तिमात्राच्या मनांत पूर्णपणें बिंबेल त्या क्षणीं, औषधांचे कारखाने बंद पडतील, डॉक्टरांचे दवाखाने ओस पडतील, मांत्रिकांचे मठ शून्य होतील, आणि प्रत्येक व्यक्तीचें शरीर पूर्ण आरोग्यांत राहून रोग्यांच्या पारतंत्र्याचा पूर्ण नायनाट होईल!" या कल्पनाचित्रांत कदाचित् आशावादीपणाचा मनोहर गुलाबी रंग अवास्तव प्रमाणांत मिसळलेला जरी दिसला, तरी या उदात्त उद्गारांवरून येवढें खचित सिद्ध होतें कीं, मानसोपचार हें कांहीं तरी एक बहकलेलें खूळ नसून मनुष्यास त्याच्या परम कल्याणाची जोड करून देणारें असें एक अत्यंत पायाशुद्ध शास्त्र आहे, आणि हें शास्त्र आपण शिकून इतरांस शिकविल्यास त्यांत आपल्या समाजाची सेवा केल्याचें पुण्य खास पदरीं पडणारें आहे. म्हणूनच प्रकरणाच्या प्रारंभीं उद्धृत केलेल्या अवतरणांत "रोगियांस पाहिजे रोगहर्ति मात्रा" अशा शब्दांनीं ज्या मात्रेची इष्टता व अवश्यकता श्रीसमर्थ रामदासांनीं दर्शविलेली आहे ती आज विसाव्या शतकांत नूतन रूपानें उपलब्ध झाली असून तिचेंच नांव "मानसोपचारपद्धति" होय असें म्हणावयास आम्हांस तरी कांहीं प्रत्यवाय दिसत नाहीं.

मानसोपचारामुळें रोगी पूर्ण स्वतंत्र होतील.

ज्याप्रमाणें मानसोपचार हें कांहीं तरी थोतांड आहे अशी शंका मनांत न आणतां त्याजविषयीं विचार करून त्याचा स्वहितासाठीं उपयोग करणें हें सामान्य जनतेचें कर्तव्य आहे, त्याचप्रमाणें आज वैद्यकीच्या धंद्यांत गुंतलेल्या प्रत्येक विद्वान गृहस्थानें या नवीन शास्त्राचा व पद्धतीचा चिकित्सापूर्वक अभ्यास करून त्यांचा आपल्या रोजच्या कामांत शक्य तितका उपयोग करणें अवश्य आहे, ही गोष्ट वरील विवेचनावरून उघड

मानसोपचाराकडे डॉक्टर व वैद्य यांनीं कसें पहावें.

झालीच असेल. या बाबतींत डॉ॰ हेनरी मनरो यांचें म्हणणें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. "Handbook of Suggestive Therapeutics" या आपल्या ग्रंथांत ते म्हणतात, "आपल्या शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशी (cell) रोगजंतूंस अगदीं अजिंक्य होऊन बसेल इतकें आरोग्य व रोगप्रतिकारी सामर्थ्य कमावणें व कायम राखणें, हेंच व्यक्तिमात्राचें आरोग्यविषयक ध्येय अगर साध्य आहे; आणि शक्य त्या उपायांनीं या साध्याची सिद्धता करण्यास प्रत्येक व्यक्तीस मदत करणें हाच वैद्यकशास्त्राचा अंतिम उच्च उद्देश असावयास पाहिजे. अनेक प्रकारचीं औषधें व शल्यशास्त्र (Surgery) यांची पराकाष्ठेची मदत घेतली तरी रोगनिवारणाच्या कामीं प्रत्येक मनुष्यास स्वतंत्र करून सोडण्याचें ध्येय साध्य होणें शक्य दिसत नाहीं. उत्कृष्ट मानसिक व शारीरिक आरोग्य कायम राखण्यासाठीं निसर्गतः प्रत्येक मनुष्यास प्राप्त झालेल्या मानसिक शक्तींचा उपयोग कसा होण्यासारखा आहे हें मानसोपचारावरून उघड होत असल्यामुळें, प्रत्येक मनुष्यास पूर्ण स्वतंत्र करून सोडण्याचें वैद्यकशास्त्राचें उदात्त ध्येय मानसोपचाराच्या साहाय्यावांचून साध्य होणार नाहीं" (पृ. ३४). या उद्गारांवरून डॉक्टर मंडळींनीं मानसोपचार पद्धतीकडे कोणत्या दृष्टीनें पाहावयास पाहिजे हें उघड होत नाहीं काय?

आम्ही वर एके ठिकाणीं दर्शविलेंच आहे कीं, आपल्या शरीराच्या प्रत्येक भागाची प्रत्येक अवस्था व क्रिया आपल्या मनाच्या प्रवृत्तीवर व सूचनेवर अवलंबून असते. हा ढोबळ नियम म्हणजे मानसोपचारशास्त्राचा पाया होय. या नियमाची सत्यता एकदां पटली कीं, मानसोपचारांचें सामर्थ्य समजण्यास अवधि नाहीं. आपलें शरीर सर्वस्वी आपल्या मनावर अवलंबून आहे ही गोष्ट कित्येक वाचकांस अतिशयोक्तीची व कदाचित् खोटीहि वाटण्याचा संभव आहे. परंतु आपल्या भोंवतीं रात्रंदिवस चाललेल्या अनंत प्रकारच्या व्यवहारांकडे निरीक्षक दृष्टीनें पाहिलें तर मनुष्याच्या शरीराचा प्रत्येक—अगदीं प्रत्येक—व्यापार मानसिक सूचनेवर अवलंबून आहे, या सिद्धान्ताची सत्यता पटण्यास फारसा अवकाश लागणार नाहीं. शांतपणें विचार न करतां केवळ मनांत एका विशिष्ट कल्पनेची किंवा भावनेची उर्मि उसळल्याबरोबर तें कार्य करण्यास प्रवृत्त होणाऱ्या माणसां-

जगांतील सर्व व्यवहार सूचनात्मक रीतीनें चालतो.

नांच बहुतेक जग भरलेलें नाहीं काय? दुसऱ्या एखाद्या मनाकडून किंवा स्वतःच्या मनाकडून एखादी सूचना मिळण्याचा अवकाश, कीं, तावडतोव त्या सूचनेबरहुकुम कार्य करून मोकळें होणाऱ्या माणसांनींच प्रायः या दुनियेचा बाजार गजबजलेला नाहीं काय? हजारों लोक जेथें जमले आहेत अशा एखाद्या सभेंत एकानें टाळी वाजविल्याबरोबर त्या प्रेरणेचा अंधपणें स्वीकार करून सारे लोक सभागृह टाळ्यांच्या गजरानें दणाणून सोडतात याचा अर्थ काय? अमुक दुकानांतील माल चांगला आहे अशी एकानें हूल उठविल्याबरोबर त्या दुकानांत लोकांच्या झुंडीच्या झुंडी लोटतात याचा अर्थ काय? अमुक घरांत भूतपिशाचाची वस्ती आहे अशी भुमका उठल्याबरोबर तें घर उत्तम, सोयीचें व हवाशीर असलें तरी त्याकडे कोणी ढुंकून पहात नाहींत, व शेजाऱ्यांपाजाऱ्यांना रोज रात्रीं त्या घरांतील भूतचेष्टा ऐकूं येऊं लागतात यांतील मर्म काय? शेजाऱ्यानें हात उचलला म्हणून हात उचलणारे, शेजारी हंसला म्हणून हंसणारे, शेजारीं रागावला कीं रागावणारे, किंवा बाकीचे लोक धांवत सुटले येवढ्याच कारणाकरितां धांवणारे लोक जिकडे तिकडे आपणांस दिसत नाहींत काय? यालाच लोकगंगेचा प्रवाह म्हणतात, यालाच अंधश्रद्धा किंवा गतानुगतिकत्व म्हणतात, आणि यालाच शास्त्रीय परिभाषेंत आम्ही "सूचनाप्रेरित व्यवहार" म्हणतों. मनाकडून प्रेरणा झाल्याशिवाय प्रायः देहाची कोणतीहि हालचाल होत नाहीं; आणि मनाकडून सूचना मिळाल्यानंतर ती बंद पडणें कठिण जातें. एखाद्या कापडाच्या दुकानांत आपण गेलों, आणि निळ्या रंगाच्या कापडाकडे बोट दाखवून हंसत हंसत दुकानदार म्हणाला कीं, हें कापड फार चांगलें आहे, आणि हा रंगही फार बहारीचा आहे, म्हणजे जरी गुलाबी रंगाचेंच कापड खरेदी करण्याच्या ठाम निश्चयानें आपण घराबाहेर पडलों असलों तरी, त्या वेळेपुरता कां होईना, दुकानदाराच्या सूचनेचा आपल्यावर परिणाम होऊन आपला हात खिशांत जाऊन पैशांचे पाकीट बाहेर निघतें, आणि दुकानदारानें बांधून दिलेलें कापड मोठ्या डौलानें हातांत घेऊन आपण घरीं येतों, हा अनुभव वाचकांस कितीदां तरी आला असेल. बाजारांत जाऊन एखादी भारी किंमतीची वस्तु विकत घेऊन घरीं आल्यानंतर इतके पैसे खर्च करण्यास आपण प्रवृत्त झालों तरी कसे याचें आपलें आपणांसच अनेक वेळां अत्यंत आश्चर्य वाटतें. "आला बघ बाऊ!" असें मोठ्या

आविर्भावानें म्हणून साधें कागदाचें चिटोरें पुढें केल्याबरोबर भीतीनें ओरडूं लागणारें लहान मूल, आणि साऱ्या लोकांनीं लो० टिळकांचें 'गीतारहस्य' विकत घेतलें म्हणून, स्वतःला तें समजण्याची व कदाचित् वाचण्याचीहि अक्कल नसतां धांवत बाजारांत जाऊन तें विकत आणून, घरीं अडगळीच्या खोलींत टाकून, लो० टिळकांच्या विद्वत्तेविषयीं लांब लांब गप्पा मारणारा गृहस्थ, या दोघांमध्यें कांहींच अंतर नाहीं. दोघांचेही देह सूचनांप्रमाणें वागलेले!

यावरून जगांतील सर्व व्यवहार **सूचनात्मक रीतीनें होत आहे** या आमच्या मूळ सिद्धान्ताची सत्यता वाचकांस आतां पटली असेल असें वाटतें. "मोत्या, मोत्या, छू!" म्हटल्याबरोबर मोत्याचे चार पाय वेगानें धांवूं लागतात हें जितकें खरें, तितकेंच दुसऱ्याच्या किंवा स्वतःच्या मनाकडून ज्या प्रकारची सूचना होते त्या प्रकारची क्रिया आपल्या देहाकडून घडते हेंही खरें. हाच सामान्य सिद्धान्त देहाच्या आरोग्यास देखील लागू आहे. आपण दुखणाइत आहोंत असें आपल्या मनाला वाटूं लागलें कीं, रोगाचीं चिन्हें देहांत दिसूं लागतात हें कांहीं कोणास नव्यानें सांगावयास पाहिजे असें नाहीं. मनांत एखादा विचार किंवा संशय उत्पन्न झाल्याबरोबर त्या मानानें शरीराच्या अवस्थेंतही तावडतोब फेरफार पडूं लागतात, ही गोष्ट सिद्ध करावयाची झाल्यास असंख्य उदाहरणें देतां येतील. सुग्रास अन्नानें भरलेलें ताट पुढें घेऊन बसलेल्या माणसाची क्षुधा कितीही तीव्र असली, तरी त्याला एकाएकीं जर कांहीं वाईट बातमी समजली तर तावडतोब त्याचें मन अस्वस्थ होतें, आणि **मन अस्वस्थ झाल्याबरोबर** अन्नावरची त्याची इच्छा पार नाहींशीं होऊन त्याची पचनशक्तिदेखील खचून जाते. एखादे वेळीं तर दुःखद बातमीनें मन व्यथित झाल्याबरोबर हृदयाची क्रिया मंदावते, किंवा अजीबात थांबते. उलट, आनंददायक बातमी ऐकून **मन उल्हसित झाल्याबरोबर** भूक ज्यास्ती लागणें, काम करण्यास उत्साह वाटणें वगैरे परिणाम शरीरावर तावडतोब झालेले दिसून येतात. एखाद्या पदार्थाविषयीं एकदां मन विलक्षण विटलेलें असेल तर त्या पदार्थाचा नुसता विचार जरी एखादे वेळीं मनांत आला तरी ओकारी झाल्याशिवाय रहात नाहीं, किंवा निदान मळमळून तोंडाला पाणी

मनःसूचनांचा आरोग्यावरील परिणाम.

तरी सारखें सुटूं लागतें. मनाच्या रोगानें शरीराचा रोग वाढतो, व शरीराच्या रोगानें मानसिक व्यथा वाढून तिचा पुन्हां शरीरप्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम होतो, ही गोष्ट आपल्याला हरघडीं दिसून येण्यासारखी आहे. मला अमुक एक रोग झाला असावा अशी शंकात्मक भावना एकदां मनांत उत्पन्न झाली कीं, शरीरांत रोग अर्धा अधिक शिरलाच. नुसतें कुत्रें चावलें असलें आणि कांहीं दिवसांनीं तें पिसाळलेलें होतें असें ऐकलें तर पिसाळलेलें कुत्रें चावल्याचीं चिन्हें उद्भवतात. गांवांत प्लेग झालेला ऐकला कीं, भ्रमिष्टासारखे वागणारे लोक आम्हांस प्रत्यक्ष माहीत आहेत. प्लेग संसर्गजन्य आहे या कल्पनेनें एकदां त्यांच्या मनांत ठाणें दिलें म्हणजे प्लेगप्रतिबंधक औषधांच्या बाटल्याच्या बाटल्या हे लोक विकत आणतात, दहा वेळां टोंचून घेतात, हजार तऱ्हेचीं जंतुहारकें "Disinfectants" आणून घरांत पसरतात, आणि रात्रंदिवस वेड्यासारखे नाचत सुटतात. अशाच मनोवृत्तीचे कांहीं लोक "मला प्लेग झाला कीं काय" असल्या शंकेनें शरीराचा प्रत्येक भाग दिवसांतून शंभर वेळां चांचपून पाहतात, "येथें दुखल्यासारखें वाटतें" असा भलता जप जपून स्वतः भेदरून जातात व दुसऱ्यास भेदरवून सोडतात, व या सर्व मूर्खपणाचा परिणाम असा होतो कीं, त्यांना खरोखरच प्लेग होऊन त्यांत त्यांचा दुर्दैवानें अंतहि होतो. मनोभावनांचा किती जबरदस्त परिणाम शरीरावर होतो याचें यापेक्षां ठसठशीत उदाहरण सांपडणें कठीण आहे. मनाला रोगाची भावना झाली कीं शरीर रोगी बनतें, हें सर्वस्वी खरें आहे, आणि आपल्याकडे रोग या शब्दाऐवजीं "भावना" शब्द वापरून एखाद्या क्षयरोग्याविषयीं "याला क्षयाची भावना झाली आहे" असें म्हणतात त्यांतील मर्महि हेंच होय. क्षयी माणसाला क्षय झाला आहे ही गोष्ट कळूं न देण्याची खबरदारी घेण्यांत येते त्याचेंही कारण हेंच कीं, मनोभावनेप्रमाणें त्याचा रोग अधिक होण्याचा संभव असतो. आरोग्यविरुद्ध मनोभावनांचा ज्याप्रमाणें शरीराच्या व्यापारांवर दृश्य परिणाम होतो, त्याप्रमाणें आरोग्यवर्धक मनःस्थितीचाही झाल्याखेरीज रहात नाहीं. "मला हिंव भरलें" असा घोष करून आपणच "हु हु हु" करूं लागलों कीं जोराचें हींव भरून सडकून ताप येण्याचा जितका संभव आहे, तितकाच "मला हींव भरणें शक्य नाहीं" अशी निश्चयाची भावना

ठेवून त्याप्रमाणें वागल्यास येऊं पाहणारें हींव निघून जाण्याचाहि संभव आहे. किरकिऱ्या माणसाची प्रकृति नेहमीं नादुरुस्त असावयाची आणि सदानंदी वृत्तीच्या माणसाची तब्येत निकोप आणि खणखणीत असावयाची या गोष्टी अगदीं ठरलेल्या आहेत. आपल्या डोळ्यांपुढें या गोष्टी नित्य असतात, परंतु त्यांतील तत्व काय आहे याचा आपण कधीं विचार करीत नाहीं. शोधक बुद्धीचा माणूस या सर्व गोष्टींपासून एक तत्त्व काढील तें हें कीं, **मनोभावना आणि शरीरावस्था यांचा अत्यंत जिव्हाळ्याचा संबंध आहे.**

मनोभावना व शरीरावस्था यांमधील अत्यंत निकट संबंध.

मन आणि शरीर, मनोभावना आणि शरीरावस्था, या जुळ्यांचा ज्यांनीं कधीं खोल बुद्धीनें विचार केला नाहीं त्यांना मन व शरीर हे अत्यंत भिन्न असे दोन पदार्थ आहेत असें वाटतें. त्यांच्या मतें उत्तर ध्रुव आणि दक्षिण ध्रुव हे जितके परस्परांपासून अलग आहेत तितकेंच मन शरीरापासून आणि शरीर मनापासून दूर आहे; व तीं परस्परविरुद्ध असून त्यांचा कधीं एकमेकाशीं संबंध येणें शक्य नाहीं. परंतु आमच्या वरील विवेचनाचा वाचकांच्या मनावर परिणाम झाला असल्यास त्यांना आतां हें पूर्णपणें पटलें असेल कीं, वरवर पाहिल्यास परस्परविरोधी दिसणाऱ्या मन आणि शरीर या दोन पदार्थांचा पराकाष्ठेचा निकट संबंध आहे. मनोभावना आणि शरीरावस्था नेहमीं एकमेकींवर इतक्या अवलंबून आहेत, किंबहुना त्या एकमेकींत इतक्या मिसळलेल्या आहेत कीं, मनोभावनेचा प्रवाह असुक ठिकाणीं संपला आणि असुक ठिकाणीं शरीरावस्था सुरूं झाली असें दाखविणें कठीण, नव्हे, अशक्यच आहे. आपल्या शरीरांत घडून येणारे बहुतेक सर्व फरक स्वतःच्या मनोभावनांना अनुसरून घडून येत असतात. आणि हें जर खरें तर, रोगपरिहाराच्या कामीं रोग्याच्या मनःसूचनेखेरीज दुसऱ्या कोणत्याहि गोष्टीचा उपयोग करणें चुकीचें आहे, इतकेंच नव्हे, तर तें असत्याचा आश्रय करण्यासारखें आहे. तेव्हां, रोगाचा नायनाट करण्याचें अतुल सामर्थ्य रोग्याच्या मनाचे ठायीं आहे, असें विधान केल्यास त्याबद्दल शंकित राहण्याचें बिलकुल कारण नाहीं.

निसर्गातील इतर अनेक शक्तींप्रमाणेंच प्रत्येक माणसाच्या मनांत एक विलक्षण शक्ति भरलेली आहे हें ज्याला समजलें त्याला या शक्तीचा चांगला किंवा वाईट, असा दोन्ही तऱ्हांनीं उपयोग करतां येईल हें तेव्हांच समजेल. या विश्वांतील प्रत्येक शक्तीची मौज अशी आहे कीं, ती दुष्टाच्या हातीं विघातक स्वरूप दाखवील व सुष्टाच्या हातीं विधायक स्वरूप धारण करील. वाफेची शक्ति, विद्युच्छक्ति, स्फोटक द्रव्यांची शक्ति—यांपैकीं कोणतीहि शक्ति घ्या. प्रत्येकीचा उपयोग अत्यंत अपायकारक किंवा अत्यंत कल्याणकारक कामांत सारखाच करतां येतो. तिचे प्रत्यक्ष परिणाम अनंत प्रकारचे असले तरी ती सदैव एकरूपच असते. त्या शक्तीला सदसद्विवेक नसतो, ती निवळ अंधळी असते. कांहीं ठराविक नियमानुसार कार्य करीत रहावयाचें येवढेंच तिला माहित असतें. शक्ति वापरणारा काळा आहे कीं गोरा आहे, साधु आहे कीं नीच आहे, जागृत आहे कीं निद्रित आहे, असला विचार त्या शक्तीच्या गांवीं देखील नसतो. जें विद्युच्छक्तीविषयीं अगर इतर शक्तीविषयीं खरें तेंच मानसिक शक्तीविषयींहि खरें असणारच. **मनोभावनांच्या सामर्थ्यामुळेंच मानवदेहांत रोग उत्पन्न होतात, आणि त्या मनोभावनांच्या सामर्थ्याचाच ओघ योग्य दिशेनें वाहूं लागला कीं ते रोग नाहींसे होतात. मानसोपचारशास्त्राचा प्राणभूत सिद्धान्त हाच आहे,** आणि म्हणूनच त्याचें आम्ही येथपर्यंत इतक्या विस्तारानें विवेचन केलें.

दुधारी मानसिक शक्ति.

मानसोपचारशास्त्रांतील सिद्धान्तांवरून आणखी ज्या कांहीं महत्त्वाच्या प्रश्नांचा आपोआप उलगडा होतो त्यांचाहि येथें थोडक्यांत निर्देश करून हें प्रकरण संपवूं. जादूटोणा आणि जंतरमंतर करून दुसऱ्या माणसांस रोगपीडित करण्याचें सामर्थ्य कांहीं लोकांच्या अंगीं असतें, व उलट मंत्रसामर्थ्याच्या योगानें किंवा अन्य अमानुष साधनांनीं लोकांस रोगमुक्त करण्याची शक्ति कांहीं मांत्रिकांच्या अंगीं असते, अशी आज आपल्या समाजांत सर्वत्र प्रचलित समजूत आहे. वृश्चिकदंशाच्या किंवा सर्पदंशाच्या बाबतींत मांत्रिकांचें महत्त्व विशेष गणलें जातें, आणि पोटदुखी, दाढदुखी, अर्धशिशी वगैरे व्याधींवरहि अनेक वेळां मांत्रिक

कांहीं महत्वाचे प्रश्न.

उपचार करण्यांत येतात. दुसऱ्याच्या घरांत मंतरलेले तांदूळ किंवा लिंबें टाकून त्या घरांतील माणसांना रोगग्रस्त करून टाकणारे चेटकी आपल्या सामर्थ्यानें लोकांस आश्चर्यचकित करून टाकतात. अमुक माणसानें चेटूक करून अमक्याच्या सर्वांगावर बिब्याच्या फुल्या उठविल्या, किंवा त्याच्या मनांत अन्नद्वेष उत्पन्न केला, किंवा त्याला हगवणीनें बेजार केलें, असल्या गोष्टी आपण पुष्कळदां ऐकतों. त्याचप्रमाणें अमका माणूस नुसता अंगारा लावून क्षयासारखे दुःसाध्य रोग बरे करतो, अशी कीर्ति आपल्या कानीं अनेक वेळां येते. भूतबाधा होणें, पिशाचानें पछाडणें, हडळ किंवा मुंजा लागणें, असले अनेक प्रकार अनेक लोकांच्या रोगाच्या मुळांशीं असतात, आणि त्या रोगांवर वैद्यकी उपायांची कांहीं मात्रा न चालतां, कांहीं विशिष्ट उपायांचाच अवलंब करावा लागतो. उदाहरणार्थ, नरसोबाची वाडी किंवा गाणगापूर वगैरे स्थानांविषयीं लोकांची समजूत अनुभवानें अशी होऊन बसलेली आहे कीं, पिशाच्चपीडित रोगी तेथें गेल्यावरोबर त्याच्या अंगांतील पिशाच्च त्याला सोडून निघून जातें. वरील प्रकारांच्याच जातीचे आणखी कांहीं प्रकार स्त्रियांमध्यें कित्येक प्रसंगीं दिसून येतात. उदाहरणार्थ, महालक्ष्मीच्या दिवशीं कांहीं बायकांच्या अंगांत देवी येत असते, किंवा बायका बोडण भरूं लागल्या म्हणजे एखादीच्या अंगांत येऊन ती भूत भविष्य वर्तमान अशा सर्व गोष्टी पटापट सांगूं लागते. तसेंच एखादें झाड, किंवा एखादें घर, किंवा एखादें विशिष्ट स्थळ समंधानें पछाडलेलें आहे असा लोकांचा समज असतो, व त्या समंधाबद्दलच्या अनेक प्रकारच्या गोष्टी लोक एकमेकांस सांगत असतात. असले समज आपल्याच देशांत तेवढे प्रचलित आहेत असें मुळींच नव्हे. जगाच्या आरंभापासून सर्व काळीं, सर्व देशांत, आणि सर्व समाजांत असले समज चालत आलेले आहेत. देशकालमानाप्रमाणें त्या समजांना निरनिराळीं नांवें व स्वरूपें प्राप्त होतात इतकेंच. आपल्या इकडल्याप्रमाणेंच युरोपांत "Spiritism" पिशाच्चविद्येची लाट आली, आणि पिशाचाशीं संवाद करण्याच्याच चमत्काराची सुधारलेली नवी आवृत्ति कांहीं वर्षांपूर्वी प्लॅन्शेटच्या (Planchette) स्वरूपानें निघून त्या आवृत्तीचीच लाट आज दोन वर्षे महाराष्ट्रांतहि पुन्हां माजल्यासारखी दिसते.

हे सर्व प्रकार वरवर पाहिले तर अतर्क्य, अमानुष, आणि अगम्य वाटले तरी, ज्या नवीन मानसशास्त्रावर मानसोपचाराची उभारणी झालेली आहे त्याचा अभ्यास केल्यास या सर्व प्रकारांतील रहस्य तेव्हांच कळण्यासारखें आहे. मानसोपचाराचें मूलभूत तत्त्व समजावून सांगतांना, जगांतील सर्व व्यवहारांच्या मुळाशीं एका माणसानें दुसऱ्या माणसाच्या मनाला, किंवा ज्याची त्यानें आपल्या मनाला केलेली सूचना कशी कारणीभूत असते हें आम्हीं वर दाखविलेंच आहे. या नियमाची कसोटी लावून वर निर्दिष्ट केलेले विलक्षण प्रकार पाहिल्यास त्यांचा उलगडा वाचकांस करून घेतां येण्यासारखा आहे; व पुढें एका स्वतंत्र प्रकरणांत या महत्त्वाच्या विषयाचें विवेचन आम्ही करणारच आहोंत. पण मानसोपचारशास्त्राचें व तदनुषंगिक तत्त्वांचें महत्त्व केवढें आहे, व तीं तत्त्वें समाजांतील प्रत्येक स्त्रीपुरुषास समजल्यास एकंदर समाजाचें किती कल्याण होण्यासारखें आहे, त्याचें दिग्दर्शन करण्याच्या हेतूनेंच केवळ या ठिकाणीं किंचित् दूरान्वयी दिसणाऱ्या अशा गोष्टींचा आम्ही येथें उल्लेख केला आहे.

संभवनीय उपपत्ति.

मानसोपचारशास्त्र म्हणजे काय याची साधारण स्थूल कल्पना तरी वाचकांस आतां आली असेलसें वाटतें. आपल्या भोंवतीं चाललेल्या व्यवहारावरून उघड होणाऱ्या एका व्यापक नियमावरून प्रारंभ करून मानसशास्त्राची उभारणी करण्यांत आली आहे येवढेंच या प्रकरणांत वाचकांच्या मनावर बिंबविण्याचा आमचा उद्देश होता. यानंतर मनुष्याच्या मनाची रचना कशी आहे, देहाच्या रचनेंत कोणकोणत्या महत्त्वाच्या गोष्टी दिसून येतात, देहांत रोग उत्पन्न होतो म्हणजे काय, आणि तो मनःसूचनांच्या योगानें कसा बरा करतां येतो, इत्यादि अनेक मनोरंजक प्रश्नांचा अगदीं सांगोपांग विचार पुढील प्रकरणांत करावयाचा आहे.

प्रकरण दुसरें.

देह रचनेचा स्थूल विचार.

शरीराची रूपरेखा—दोनशें हाडें--पांचशें स्नायु–अन्नमार्ग व जठर–हृदयाची रचना व त्याचें कार्य--शरीरांतील रक्त—रुधिराभिसरण--फुप्फुसें--त्वचा--मेंदू.

आम्ही ज्या शास्त्राचा व पद्धतीचा ऊहापोह या ग्रंथांत करण्याचें योजिलें आहे त्याचा विशेष निकट संबंध मनाशीं असल्यामुळें मनाविषयींचीच चर्चा आमच्या ग्रंथांत प्रमुखपणें होणार हें उघड आहे. तथापि मानसोपचारांचा उपयोग व्हावयाचा तो देहाच्या आरोग्यासाठीं व्हावयाचा असल्यामुळें देहाच्या रचनेच्या विषयाकडेही लक्ष देणें जरूरीचें आहे. देहरचनेचा स्थूल मानानें थोडासा विचार या ठिकाणीं केल्यास पुढील प्रकरणांतील विषय वाचकांस सुलभपणें समजेल असें वाटल्यावरून, मानवी देहाची एकंदर रचना कशी झालेली आहे तें या प्रकरणांत थोडक्यांत सांगावयाचें योजिलें आहे. दुसऱ्या शब्दांत सांगावयाचें झाल्यास आम्ही या प्रकरणांत शरीरविज्ञानाशीं वाचकांचा थोडासा परिचय करून देणार आहों.

शरीराची रूपरेखा.

मानवी शरीराचे अगदीं उघड उघड दिसणारे तीन भाग आहेत. एक डोकें, नंतर बुंधा, आणि याखेरीज त्या बुंध्यास फुटलेल्या शाखा.

ज्या कवटींत मेंदू बसविलेला असतो ती कवटी व चेहऱ्याचा भाग—हीं सर्व मिळून डोकें होतें.

रुधिराभिसरण, श्वसन, पचन वगैरे क्रिया करणारीं सर्व इंद्रियें एका मोठ्या खोबणींत बसविलेलीं असतात, व त्या सबंद भागास ‘ बुंधा ’ ही

संज्ञा देतां येईल. छाती ही या बुंध्याचें वरील टोंक होय, आणि बुंध्याच्या खालच्या टोंकाला पोट असतें. या दोन भागांच्या मधोमध एक मांसल पडदा बसविलेला आहे. त्याला Diaphragm असें म्हणतात.

बुंध्याला फुटलेल्या शाखांच्या दोन जोड्या आहेत. वरच्या बाजूस दोन हातांची एक जोडी असून, खालच्या बाजूस पायांची जोडी आहे.

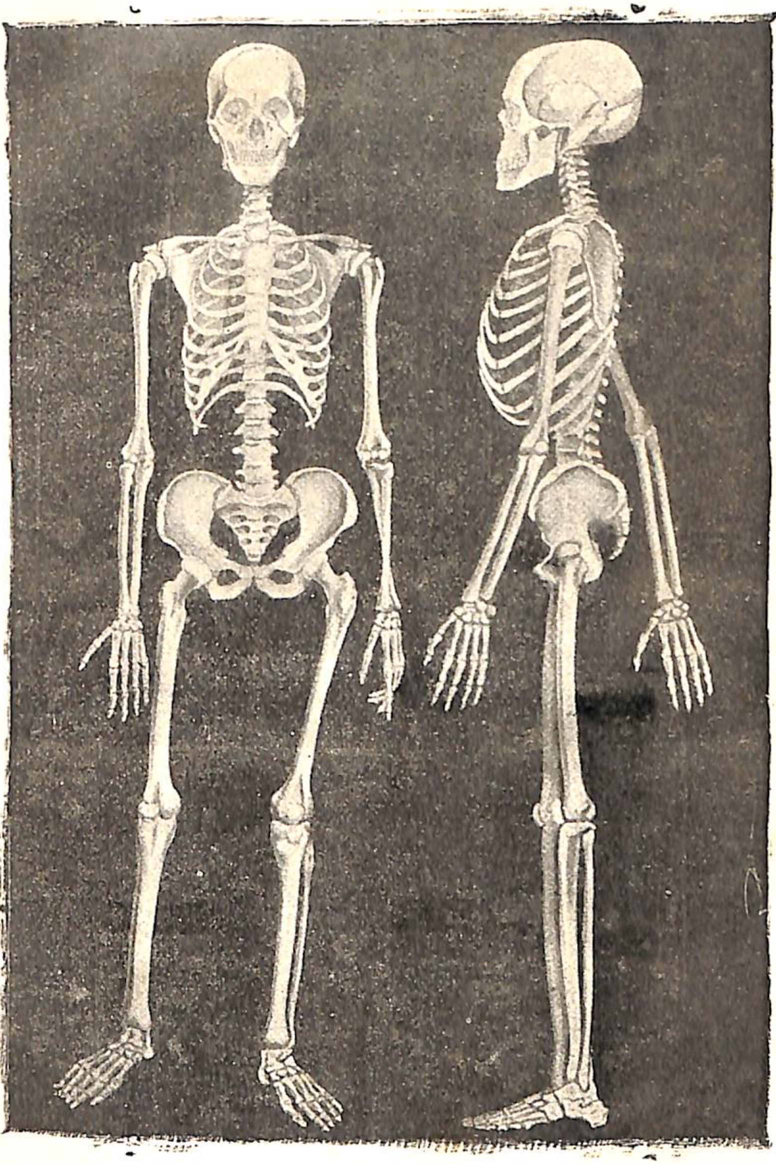
अशी मानवी शरिराची रूपरेखा आहे. शरीराचे अनेक भाग असून, प्रत्येक भागाकडे कांहीं तरी विशिष्ट कामगिरी सोंपविलेली आहे. या निरनिराळ्या भागांस " इंद्रियें " असें म्हणण्याची वहिवाट आहे. उदाहरणार्थ, हृदयास रुधिराभिसरणक्रियेंतील मुख्य इंद्रिय असें आपण म्हणतों, किंवा जठरास पचनेंद्रिय असें म्हणतों, किंवा फुप्फुसांस श्वसनेंद्रियें म्हणतों.

या सर्व इंद्रियांची त्यांच्या त्यांच्या विशिष्ट क्रियांच्या अनुरोधानें व्यवस्थित विभागणी केली असतां एकंदर आठ विभाग पडतात. प्रत्येक विभागांतील इंद्रियें मिळून एक "संस्था" होते अशी कल्पना केली तर खालीं दिलेल्या आठ " संस्था " समजल्या म्हणजे स्थूल मानानें शरीरविज्ञान झालें असें म्हणावयास हरकत नाहीं. त्या आठ संस्था या आहेत:—

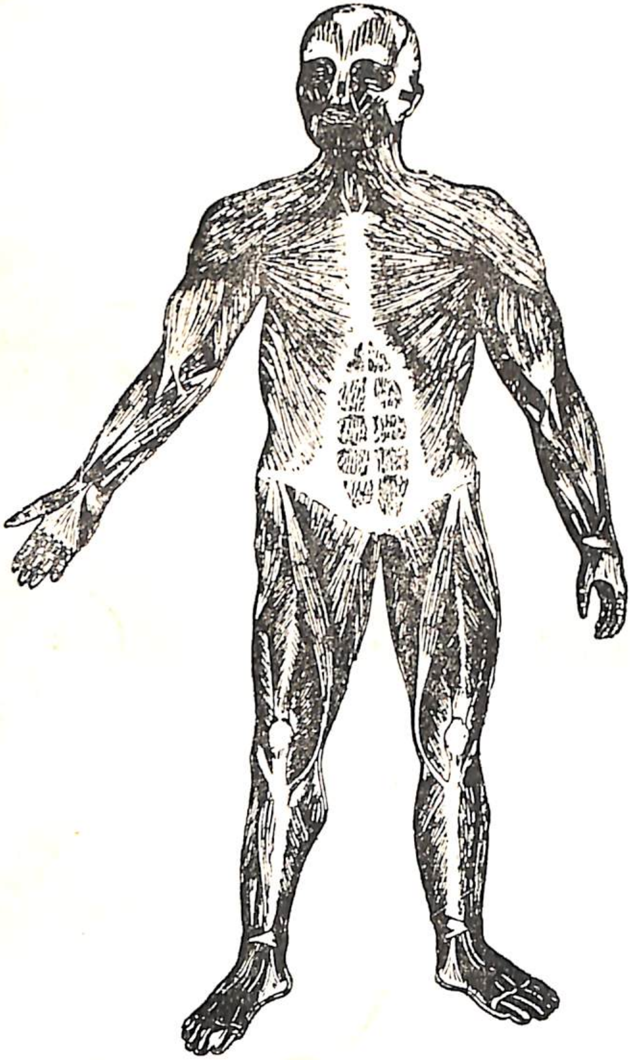
अष्टसंस्था.	१ अस्थिसंस्था	५ अभिसरणेंद्रियसंस्था
	२ स्नायुसंस्था	६ श्वसनेंद्रियसंस्था
	३ पचनेंद्रियसंस्था	७ विसर्जनेंद्रियसंस्था
	४ शोषणेंद्रियसंस्था	८ ज्ञानतंतुसंस्था

शरीरविज्ञानांत या महत्त्वाच्या आठ संस्थांचा विचार करावयाचा असतो. शरीराच्या कोणत्याही इंद्रियाकडे पाहिलें तरी असें दिसून येईल कीं, त्याची रचना सोपी नसून फार गुंतागुंतीची आहे. असंख्य तंतूंच्या योगानें प्रत्येक इंद्रियाची बांधणी केलेली आहे. आतां वर सांगितलेल्या आठ संस्थांचा क्रमशः थोडथोडा विचार करूं.

(१). पुष्कळशा अस्थींची मिळून अस्थिसंस्था बनलेली आहे. या संस्थेंसच व्यवहारांत आपण हाडांचा सांगाडा किंवा सांपळा म्हणतों.आपलें



आस्थिसंस्था. (पृष्ठ १९)



स्नायुसंस्था (पृष्ठ २०)

दोनशें हाडें.

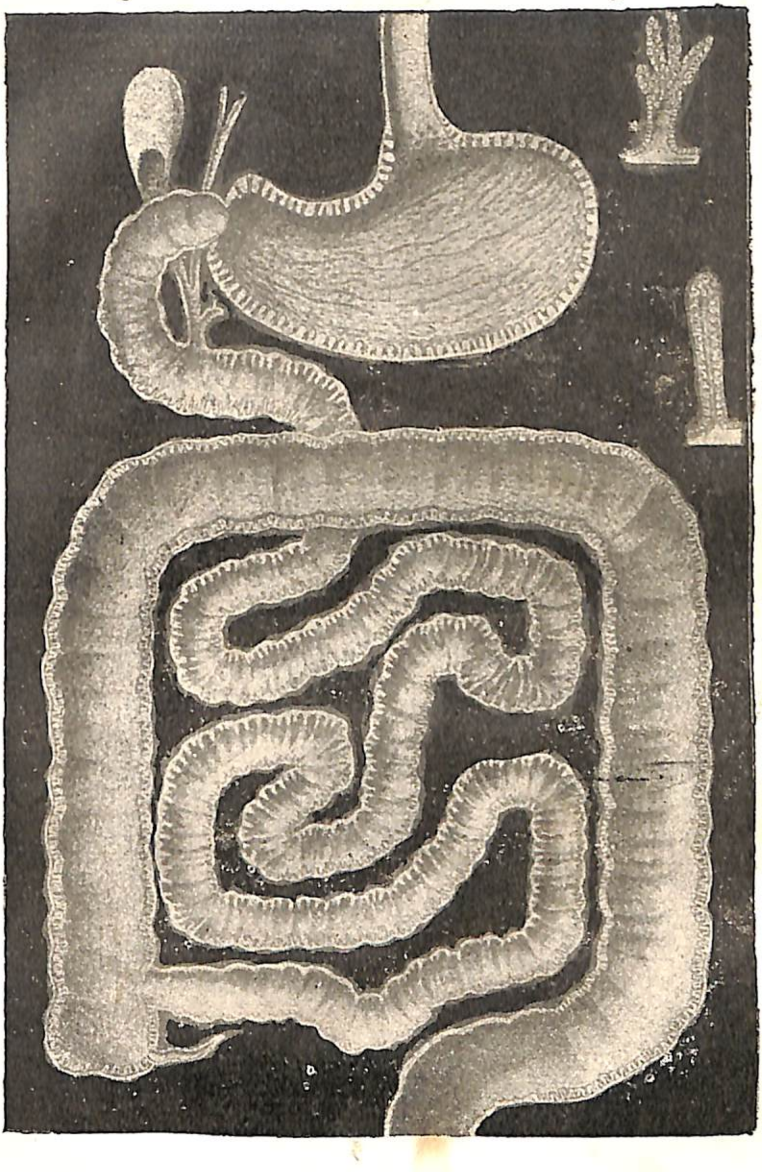
घर हें जसें आपलें राहण्याचें ठिकाण तसेंच आपलें शरीर हें आपल्या आत्म्याचें वसतिस्थान होय. घर बांधावयाचें असल्यास प्रथम चांगल्या बळकट पायावर एक लांकडी सांगाडा उभा करावा लागतो, व मग त्यांत विटा, माती, चुना वगैरे गोष्टींची भर टाकतां येते. आपल्या देहरूपी घराला अशाच प्रकारचा एक सांगाडा आहे. हा सांगाडा जितका बळकट तितकाच लवचीकही आहे. एकंदर २०० हाडांचा मिळून हा सांगाडा बनलेला आहे, व मांसल तंतूंच्या पट्टयांनीं सारीं हाडें एकमेकांस जोडलेलीं आहेत. तान्ह्या मुलाचीं हाडें मऊ व लवचीक असतात; पण मनुष्य जों जों मोठा होत जातो तों तों त्याचीं हाडें कठिण व टणक बनत जातात. म्हातारपणीं हीं हाडें कमकुवत होतात, व झटकन मोडलीं जातात. शरीरांत कांहीं कांहीं ठिकाणीं धड हाड नाहीं व धड मांसही नाहीं असा एक पदार्थ आढळून येतो. आपल्या कानाच्या पाळ्यास हात लावून पाहिल्यास या पदार्थाचें स्वरूप थोडेंसें कळण्यासारखें आहे. या पदार्थास " कूर्चा " अशी संज्ञा आहे. एकंदर अस्थिसंस्थेंतील सर्वांत महत्त्वाचा व मध्यवर्ति भाग म्हटला म्हणजे ज्यास "पाठीचा कणा " म्हणतात तें हाड किंवा हाडांची रांग होय. सोबतच्या चित्राकडे वाचकांनीं पाहिल्यास त्यांस दिसून येईल कीं, हा पाठीचा कणा धडाच्या—किंवा ज्यास आम्ही " बुंधा " असें नांव दिलें आहे त्याच्या—मागच्या बाजूनें गेलेला असून मान, पाठ व नितंब या सर्वांशीं त्याचा संबंध आहे. छातीचें एक स्वतंत्र उभें हाड आहे, व या हाडांत व कण्यांत मिळून कांहींशा वर्तुलाकार रीतीनें सर्व बरगड्यांची व्यवस्था केलेली आहे. छातीच्या वरच्या अंगाला स्कंधास्थि —खांद्यांचीं हाडें—असून त्यांच्याशीं भुजास्थि किंवा हातांचीं हाडें जोडलेलीं आहेत. कण्याचें खालचें टोंक नितंबांच्या हाडांत खिळवून बसविल्यासारखें ठेवलेलें आहे. या नितंबांच्या हाडांवरच पोट वगैरे इंद्रियें आधारलेलीं आहेत. कण्याचें सर्वांत वरचें जें टोंक त्यावर कवटीची स्थापना केलेली दिसून येते. कवटी म्हणजे मोठी व पोकळ अशी एक हाडांची पेटीच आहे, असें म्हटलें तरी चालेल. या पेटींतच मेंदू असतो. हात व पाय

यांमधलि हाडांच्या ठेवणींत विलक्षण साम्य दिसून येतें. कोपरापासून खांद्यापर्यंत हाताचा जो भाग आहे त्यांत फक्त एकच अभंग मोठें हाड असतें. तसेंच कमरेपासून गुडघ्यापर्यंतच्या पायाच्या भागांत एकच मोठें हाड असतें. कोपरापासून पंज्यापर्यंतचा हाताचा भाग पाहिला तर त्यांत दोन लांब लांब हाडें शेजारीं शेजारीं बसविलेलीं दिसतात. तद्वतच गुडघ्यापासून पावलापर्यंतचा पायाचा भाग देखील दोन हाडांचा मिळून झालेला आहे. हाताचें मनगट व पायाचा घोंटा, आणि पंजा व पाऊल यांच्यांतील हाडांच्या संख्येंत व रचनेंत तर काडीइतकाही फरक नाहीं. सोबतच्या चित्राकडे पाहिल्यास या सर्व गोष्टी नीट समजतील.

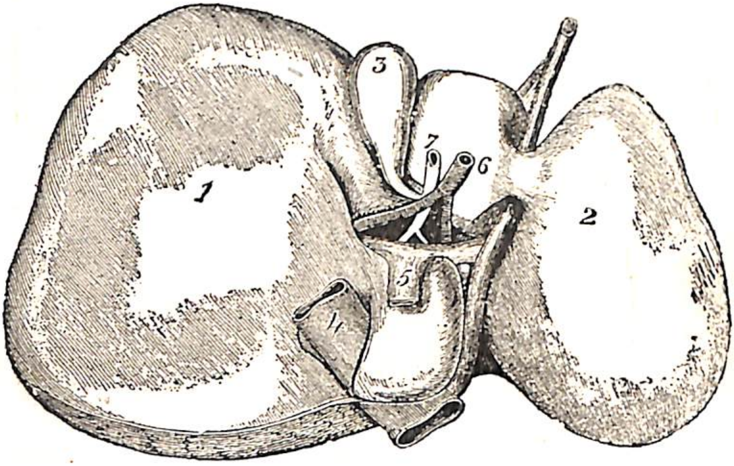
(२). दोनशें अस्थींखेरीज आपल्या शरीरांतील महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पांचशें स्नायू होत. अस्थिसंस्थेंतील प्रत्येक हाडावर मांसाचें म्हणजेच स्नायूचें कमी अधिक आवरण आहेच.

पांचशें स्नायू.

एखाद्या स्नायूचा लहानसा तुकडा कापून घेतला तर त्यांत किती तरी लहान लहान गांठी वेगवेगळ्या काढतां येतील. यांपैकीं प्रत्येक गांठ शेंकडों बारीक तंतूंची मिळून झालेली असते. यांपैकीं एखादा तंतु दुर्बिणीखालीं ठेवून त्याकडे पाहिलें तर साध्या डोळ्यांनीं दिसण्यास अशक्य असे कित्येक सूक्ष्मतंतु त्यांत असलेले दिसून येतात. एक इंचभर जागा भरून काढावयाची झाली तर असले हज़ारों सूक्ष्मतंतु एकत्र करावे लागतील इतके ते सूक्ष्म असतात. आकुंचन व प्रसरण पावणें हा या सूक्ष्मतंतूंचा नैसर्गिक धर्म आहे; व आपल्या शरीराच्या सर्व अवयवांत हे असले सूक्ष्मतंतु भरलेले असल्यामुळें आपले अवयव अनेक प्रकारच्या क्रिया करूं शकतात. सूक्ष्मतंतूंनीं बनलेले स्नायू आपल्या शरीराच्या दोन्ही बाजूंस भरलेले आहेत, व डाव्या उजव्या बाजूंस ते जोडीजोडीनें बसलेले आहेत. अशा स्नायूंच्या एकंदर जोड्या अडीचशें आहेत. शरीरांत नुसतींच हाडें असतीं तर शरीराकडून नाना प्रकारची हालचाल झाली नसती. परंतु, पायांत स्नायू असल्यामुळें आपण चालतों, धांवतों, व उड्या मारतों; हातांत स्नायू असल्यामुळें आपल्याला लिहितां येतें, वाद्यें वाजवितां येतात किंवा इतर कामें उरकतात; छातींत



पचनेंद्रियसंस्थेंतील **अन्नमार्ग व जठर.** (पृष्ठ २१ व ४८६)



पचनेंद्रियसंस्थेंतील यकृत. (पृष्ठ २२)

स्नायू असल्यामुळें श्वासोच्छ्वासाची क्रिया होऊं शकते; डोळ्यांत स्नायू आहेत म्हणून लांबचें व जवळचें सारख्याच सुलभतेनें पाहतां येतें; व स्नायूंच्या सहाय्यानेंच आपल्या चेहऱ्यावर आनंद, राग, द्वेष वगैरे विकारांच्या छटा उमटतात. सारांश, शरीराची प्रत्येक लहान मोठी हालचाल स्नायूंच्याच मदतीनें होत असते.

अन्नमार्ग व जठर.

(३). यानंतर पचनेंद्रियसंस्थेचा विचार करावयाचा. पचनेंद्रियांत ज्या मार्गानें अन्न जातें तो "अन्नमार्ग" आणि ज्या निरनिराळ्या इंद्रियांतून पाचक रस उत्पन्न होतात तीं इंद्रियें यांचा समावेश होतो. तोंड, घसा, घशापासून खालीं जाणारी नालिका, जठर आणि आंतडीं या सर्वांस मिळून "अन्नमार्ग" असें म्हणतात. (सोबतचें चित्र जरूर पहा.) या "अन्नमार्गा"ची एकंदर लांबी सुमारें तीस फूट भरेल. अन्नपचनाच्या बाबतींत ज्याचा संबंध आहे तीं सर्व इंद्रियें या अन्नमार्गाला लागूनच असलेलीं आढळतात. अन्नमार्गाच्या एकंदर व्यवस्थेकडे पाहिलें म्हणजे असें वाटतें कीं, परमेश्वरानें आपल्या शरीरांत एक जिवंत गिरणीच जणूं काय बसवून ठेवलेली आहे. कारण, या मार्गाच्या तोंडाशीं दांत ठेवलेले आहेत ते पोटांत शिरणारें अन्न दळून पिठासारखें करण्याचें काम करीत असतात. अन्नमार्गांत कोठेंहि दांत नाहींत, व अन्नाचें जें कांहीं चर्वण व्हावयाचें तें त्याचा अन्नमार्गांत शिरकाव होण्यापूर्वीच झालें पाहिजे, ही गोष्ट आपण कधींहि विसरतां कामा नये. अन्नाचें पिष्ट करण्याच्या कामीं जीभही दांतांच्या उपयोगीं पडते. दांतांच्या मधोमध अन्न ठेवणें व इकडून तिकडे अन्न सरकविणें हीं कामें जीभ करते. तोंडाच्या दोन्ही बाजूंस तीन तीन मांसग्रन्थि आहेत. तोंडांत अन्नाचें चर्वण चालू झालें कीं, या मांसग्रन्थि त्या अन्नांत एक स्वच्छ द्रव पदार्थ ओतूं लागतात. या पदार्थाचें नांव लाळ. अन्नांत लाळ मिसळली म्हणजे तें मृदु होऊन त्याचें पचन सहज होतें. आपण ज्यास पोट म्हणतों तें घशाच्या खालीं एका नळीला जोडून बसविलेलें आहे. हें पोट म्हणजे एकंदर अन्नमार्गाचा जरासा

फुगलेला असा एक लहानसा भाग होय. साधारणपणें तीन पाइंट–म्हणजे साडेसात पावशेर–पाणी मावेल इतकें हें " जठर " मोठें असतें. जठरांत लहान लहान ग्रन्थि आहेत, व त्यांत एक द्रवपदार्थ असतो. अन्न जठरांत आल्यावर हा द्रव पदार्थ–" जठररस " त्याच्याशीं मिसळतो, व त्यामुळें अन्नपचन अधिक सुलभ होतें. जठरांतून बाहेर पडल्यानंतर अन्न आंतडीं वगैरे भागांतून प्रवास करतें. त्यापूर्वींच लिव्हरमधील पित्त व पॅन्क्रियामधील पॅन्क्रियाटिक रस त्यास येऊन मिळालेला असतो. आंतड्यांतही एक प्रकारचा द्रव पदार्थ अन्नांत मिसळतो. म्हणजे अन्नाचें पुरतें पचन होण्यास लाळ, जठररस, पित्त, पॅन्क्रियाटिक रस व आंतड्यांतील द्रव, असे निरनिराळ्या ठिकाणचे पांच द्रव पदार्थ त्याच्याशीं मिसळतात. पुरें पचन झाल्यानंतर त्या अन्नाचा रुधिरवाहिन्यांकडून स्वीकार होऊन रक्तरूपानें तें हृदयाकडे जातें, व तेथून त्याचें अभिसरण व्हावयास लागतें.

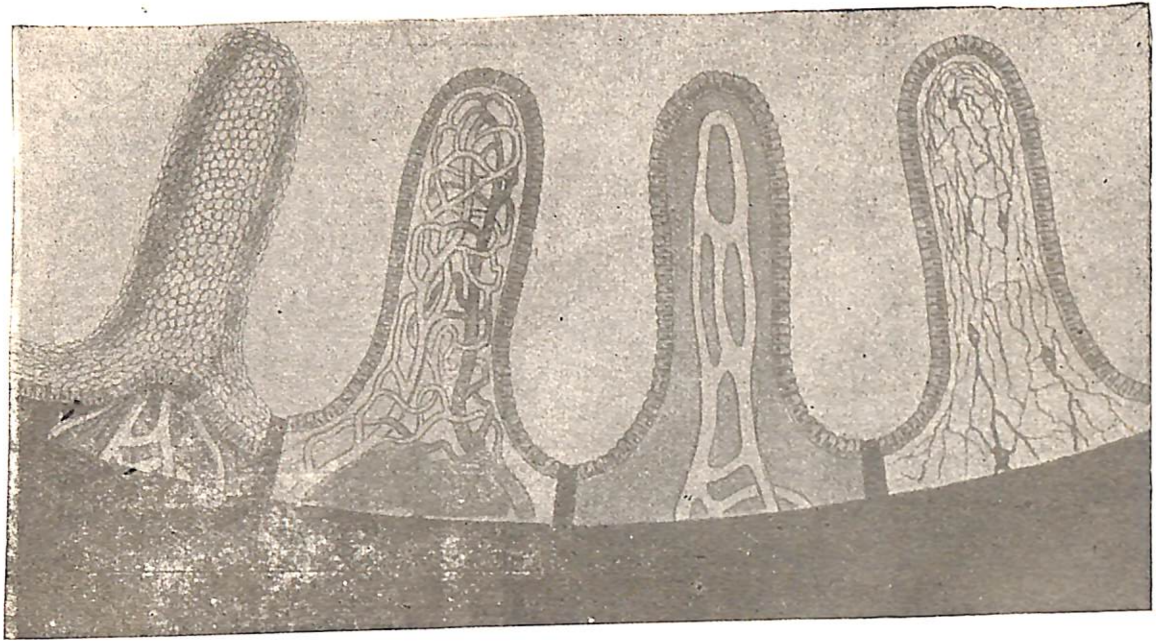
(४). शोषणेंद्रियें शरीराच्या अमुकच एका भागांत आहेत असें म्हणतां येणार नाहीं. अन्नाचें पूर्ण पचन झाल्यानंतर शरीराला पोषक असें जें एक द्रव्य उत्पन्न होतें तें शोषून संग्रहित करण्याचें काम हजारों सूक्ष्मघट (Vessels) करीत असतात. हे सूक्ष्मघट सर्व शरीरभर पसरलेले असून, पोषक द्रव्याचें शोषण करून रुधिराभिसरणसंस्थेकडे तें पाठवून देणें हेंच त्यांचें विशिष्ट कार्य होय. हें द्रव्य शरीरभर खेळविलें गेल्यामुळेंच शरीराची डागडुजी आणि वाढ होत असते.

(५). हृदय आणि अनंत रुधिरघट (Blood Vessels) मिळून रुधिराभिसरणेंद्रियसंस्था होते. आपल्या डाव्या बाजूच्या स्तनाजवळ छातीवर जर हात ठेवला तर आंतल्या बाजूस कांहीं तरी धडधड असें वाजत असल्याचें अपणास समजतें. दुसऱ्या माणसाच्या छातीशीं कान लावून ऐकलें तर ही धडधड अधिक स्पष्टपणें ऐकूं येते. याचें कारण त्या ठिकाणीं आंतील बाजूस एक जिवंत पंप चालू असतो हें होय. या पंपालाच ' हृदय ' असें नांव आहे.

हृदयाची रचना व त्याचें कार्य.



रुधिराभिसरणेंद्रिय संस्था (पृष्ठ २२)



शोषणेंद्रिय संस्थेचा एक भाग (पृष्ठ २२)

मनुष्य जन्माला आल्यापासून मरेपर्यंत या पंपाचें काम अव्याहतपणें चाललेलें असतें. या पंपाचे दर मिनिटाला सुमारें साठ ते सत्तर ठोके पडत असतात. त्याच्या कामांत पांच सेकंदांचा देखील खंड पडत नाहीं. मात्र, कधीं कधीं त्याची गति अगदीं मंदावते, व कधीं कधीं त्याचें काम इतक्या भयंकर वेगानें सुरू होतें कीं, त्याचे ठोके मोजणें कठिण वाटूं लागतें. हृदय म्हणजे आंतून पोकळ असलेला असा एक मोठा स्नायू आहे असें म्हणवयास हरकत नाहीं. पुरुषाचें हृदय स्त्रीच्या हृदयापेक्षां अधिक मोठें असतें. स्त्रीच्या हृदयाचें वजन आठ औंस व पुरुषाच्या हृदयाचें वजन दहा औंस असतें, असें ठोकळ मानानें म्हणतां येईल. प्रत्येक मनुष्याचें हृदय साधारणपणें त्याच्या मुठीएवढें असतें. लहान व अशक्त माणसाचें शरीरही लहान, व हृदयही लहानच; आणि धिप्पाड माणसाचें शरीर मोठें तर त्या शरीराला पुरेसें रक्त पुरविणारें हृदयही त्या मानानें मोठेंच असतें.

हृदय मधोमध दुभंगलेलें असतें, व त्यामुळें हृदयाचीं दोन शकलें स्पष्ट दिसतात. या प्रत्येक शकलांत दोन दालनें असतात. या दोन शकलांना दोन भिन्न हृदयें मानलीं तरी देखील हरकत नाहीं. हृदयाची जी पोकळी असते तिच्याशीं शरीराच्या प्रत्येक अवयवाचा संबंध जोडणाऱ्या नलिका असतात. (हृदयाचें हें वर्णन वाचतांना सोबत जोडलेल्या आकृतीचा वाचकांनीं अवश्य उपयोग करावा.) या नलिका हृदयापाशीं चांगल्या आंगठ्याइतक्या जाड असतात; परंतु, नंतर त्यांना शाखा फुटून त्या इतक्या बारीक होत जातात कीं, साध्या डोळ्यांनीं त्या दिसतसुद्धां नाहींत; व शेंकडों एका ठिकाणीं गोळा करून ठेवल्या तर फार तर सुईएवढा आकार त्यांना प्राप्त होतो. या नलिकांचे दोन प्रकार आहेत. हृदयाच्या खालच्या दालनांस ज्या नलिका जोडलेल्या आहेत त्यांस ‘ धमन्या ’ (Arteries) म्हणतात; व हृदयाच्या वरच्या दालनांशीं जोडलेल्या नलिकांस ‘ शिरा ’ (Veins) म्हणतात. या दोन्ही प्रकारच्या नलिका सर्व शरीरभर जोडजोडीनें पसरलेल्या असून त्यांच्या शेजारींच ज्ञानतंतूही असतात. धमन्यांच्या योगानें शरीराच्या सर्व भागांस

रक्त पोंचविण्याचें व शिरांच्या योगानें रक्त आंत घेण्याचें काम हृदयास करतां येतें. डाव्या बाजूकडील धमन्यांच्या मार्गानें हृदयांतून बाहेर पडणारें रक्त उजव्या बाजूच्या शिरांमधून हृदयांत पुन्हां परत येतें; व उजवीकडील धमन्यांतून बाहेर जाणारें रक्त डाव्या बाजूच्या शिरांच्या मार्गानें हृदयांत परत येतें. वरील व खालील दालनांच्या मध्यें उघडझांक करणारे पडदे (Valves) असल्यामुळें एका दालनांतून दुसऱ्या दालनांत रक्त वाहूं शकतें. परंतु डाव्या व उजव्या शकलांतील रक्त इकडून तिकडे जावयाचें असल्यास त्यास एकदम या शकलांतून त्या शकलांत जातां येत नाहीं, ही गोष्ट लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे. या शकलांतून त्या शकलांत जावयाचें झाल्यास धमन्या, फुफ्फुसें व शिरा अशा लांबलचक मार्गांनेंच त्यास जाणें भाग पडतें.

शरीरांतील रक्त. धमन्या, फुफ्फुसें, व शिरा—या सर्वांत मिळून साधारणपणें सहा शेर रक्त असतें. आपल्या एका बोटाच्या टोंकाला टांचणी टोंचली तर रक्ताचा एक बारीकसा थेंब त्या ठिकाणीं उभा राहतो. असा एक थेंब काढून कांचेच्या लहानशा तुकड्यावर पसरावा, व मग सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून त्याजकडे पहावें. असें केलें असतां त्या रक्ताचा रंग लाल भडक न दिसतां पिंवळट दिसतो, व तो एक द्रव पदार्थ असून त्यांत अनंत सूक्ष्म वाटोळे जीव असल्याचें आढळून येतें. यांसच ‘ रुधिररेणू ’ (Blood Corpuscles) असें नांव आहे. या रुधिररेणूंपैकीं बहुतेकांचा आकार चपट्या वर्तुळासारखा, व मधोमध जरा बारीक व कडेला जाड असा असतो. हे रुधिररेणू इतके सूक्ष्म असतात कीं, तीन चार हजार रेणू एकत्र केले तर फार तर एक इंचभर जागा व्यापली जाईल. कांहीं रेणू पूर्ण पिंवळे व कांहीं पिंवळसर असतात; परंतु पुष्कळसे रेणू एका ठिकाणीं जमले कीं, त्यांचा समुदाय तांबडा दिसूं लागतो. कांहीं रेणू आकारानें इतरांपेक्षां मोठे असतात, व त्यांचा रंग पांढरा किंवा करडा असतो. यांस ‘ श्वेत रुधिररेणू ’ असें म्हणतात, व इतर रेणूंशीं यांचें प्रमाण तीनशें किंवा चारशेंला एक असें असतें. हे रुधिररेणू म्हणजे रक्तांत वाह-

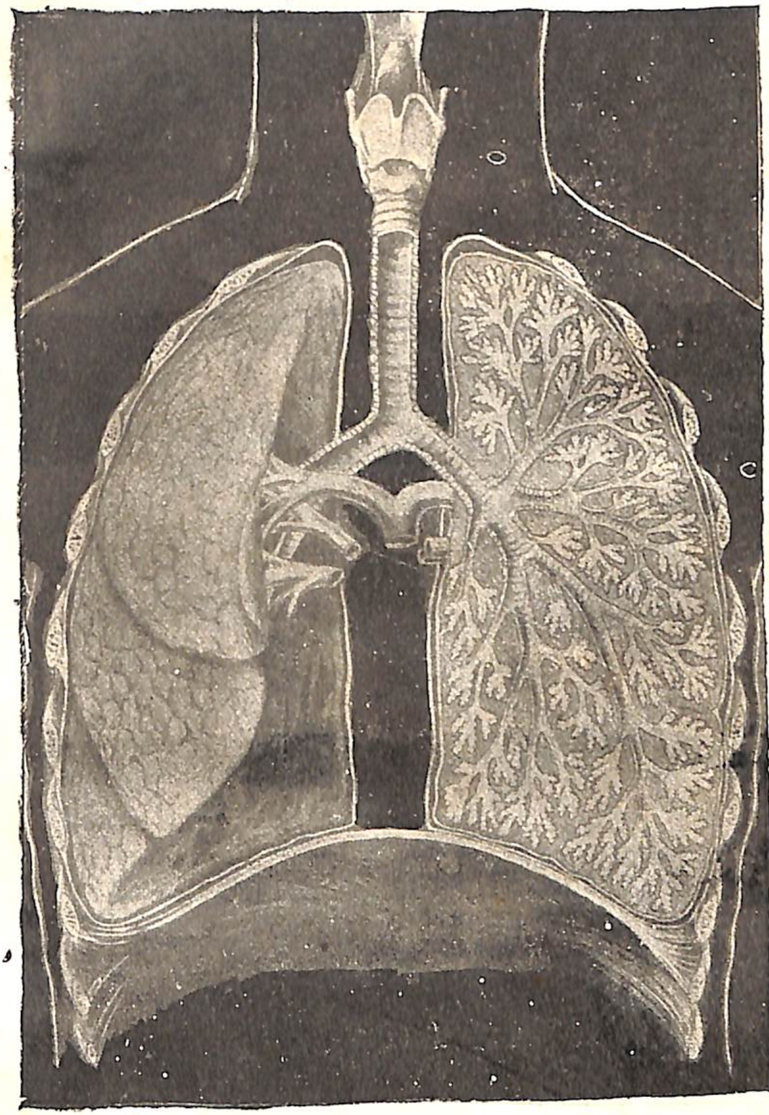
णारे कांहीं तरी निर्जीव पदार्थ आहेत असें नव्हे. त्या सर्वांस सजीवता आहे, व पाण्यांत पोहणाऱ्या प्रत्येक माशाला किंवा हवेंत उडणाऱ्या प्रत्येक लहान मोठ्या पक्ष्याला ज्याप्रमाणें स्वतंत्र जीवन असतें, त्याप्रमाणेंच प्रत्येक रुधिररेणूला आपापलें स्वतंत्र जीवन आहे ही गोष्ट विसरतां कामा नये. प्रत्येक रेणू साधारणतः दीड महिनाभर जगतो. प्रत्येक क्षणीं नवे रेणू अस्तित्त्वांत येत असतात, व हजारों रेणू जीर्ण होऊन मरत असतात. मेलेले रेणू शरीराबाहेर फेंकून देण्याचें काम कांहीं विशिष्ट इंद्रियांकडून होत असतें. रेणू प्रथमतः श्वेत वर्णाचा असतो व तो जीर्ण झाला कीं त्याला रक्त वर्ण प्राप्त होतो. श्वेत व रक्त या दोन्ही प्रकारच्या रुधिररेणूं-कडून महत्त्वाची कामगिरी बजावली जाते. श्वेत रेणू नेहमीं शरीरांत इत-स्ततः हिंडत असतात, व कोठें शरीराचा एखादा दुखावलेला किंवा रोगग्रस्त भाग आढळला कीं, त्याची दुरुस्ती करण्याचें काम ते करतात. फुप्फुसांकडून मिळणारा प्राणवायु (Oxygen) घेऊन शरीराच्या सर्व भागांस पोंचविण्याचें काम रक्तवर्णाचे रेणू करीत असतात. बराचसा प्राणवायु वाहून नेण्याचें सामर्थ्य प्रत्येक रेणूच्या अंगीं असतें. रेणूंमध्यें प्राणवायु भरलेला असेल तरच रक्ताला तांबडा रंग चढतो; नाहीं तर रक्ताचा रंग विटकरीसारखा काळसर होतो. याच कारणामुळें धमन्यां-मधील रक्त लाल दिसतें व शिरांतील रक्त काळसर असतें.

रुधिराभिसरण. शरीरांतील रक्ताचें योग्य अभिसरण करणें हें हृदयाचें काम आहे. हृदय हें काम इतक्या वेगानें करीत असतें कीं, एकंदर शरीरांत अस-णाऱ्या रक्ताइतकें रक्त हृदयांतून प्रतिक्षणीं बाहेर पडत असतें. चांगल्या धष्ट पुष्ट माणसाच्या हृदया-कडून दररोज सुमारें साडे तीन हजार गॅलन रक्ताचें अभिसरण होतें; व पन्नास हजार शेरांचें वजन जमिनीपासून खांद्यापर्यंत उचल-ण्यास जितकी शक्ति लागेल तितकी शक्ति हृदयाकडून या कामीं खर्च होत असली पाहिजे, असा शास्त्रज्ञांचा हिशोब आहे. हृदयाच्या प्रत्येक ठोक्या-बरोबर हृदयापासून रक्ताची एक लाट निघते, व ती धमन्यांच्या द्वारें शरीराच्या अगदीं टोंकापर्यंत जाऊन आदळते. ज्या ठिकाणीं धमन्या

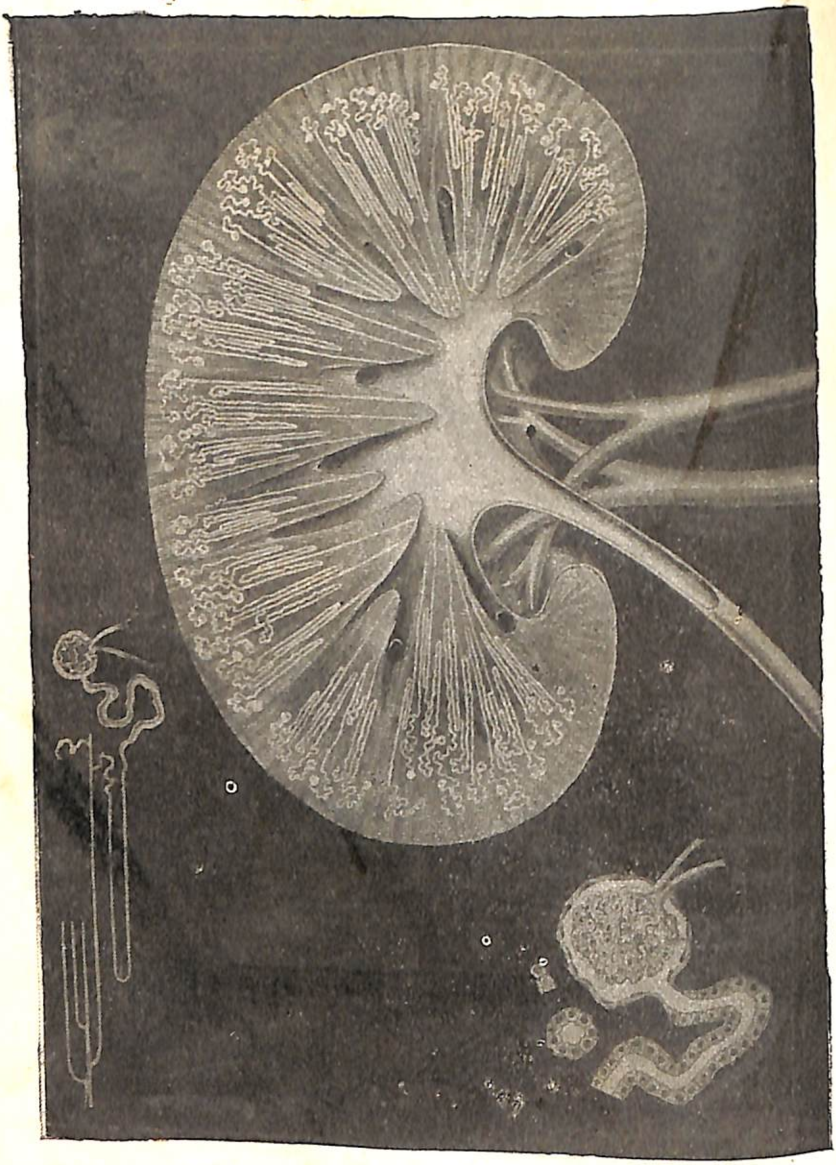
विशेष खोल नसून कातडीला लागूनच खालीं असलेल्या दिसतात त्या ठिकाणीं त्यांच्यावर बोट ठेवून पाहिलें असतां ही लाट बोटाला कळते. यालाच ' नाडी ' म्हणतात. दर मिनिटाला नाडीचे सुमारें सत्तर ठोके पडतात. लहान मुलांची नाडी अधिक जलद वहाते; व श्रम झाले म्हणजे प्रत्येक माणसाची नाडी अधिक वेगानें वाहूं लागते. हृदयाच्या डाव्या बाजूकडील खालच्या दालनांतून रक्त निघतें (आकृति पहावी), व तेथून तें धमन्यांच्या द्वारें शरीराच्या निरनिराळ्या भागांकडे जातें. तेथून परत फिरतांना शिरा त्या रक्ताचें ग्रहण करतात व हृदयाच्या उजव्या बाजूकडील वरच्या दालनापर्यंत तें नेतात तेथून त्याच बाजूच्या खालच्या दालनांत तें रक्त जातें व नंतर एका मोठ्या शिरेच्या द्वारें दान्ही फुफ्फुसांत जाऊन त्याचें शुद्धीकरण होतें. या शुद्धीकरणानंतर रक्त हृदयाच्या डाव्या बाजूकडील वरच्या दालनांत जातें.तेथून शेवटीं त्याच बाजूच्या खालच्या दालनांत रक्त जातें व अभिसरणाचें एक चक्र पुरें होतें. मग पुन्हां वरील अनुक्रमानेंच अभिसरण होत राहतें.

दीर्घायुष्य व उत्तम आरोग्य या गोष्टी सशक्त हृदयाखेरीज शक्य नाहींत. कमकुवत हृदयानिशीं आयुष्य कंठणें म्हणजे एखाद्या भिकार होडग्याच्या सहाय्यानें भर दर्यांत प्रवास करण्यासारखेंच आहे. हृदयाकडून होणाऱ्या रक्ताच्या पुरवठ्यावर शरीराचा प्रत्येक भाग अवलंबून आहे. हा पुरवठा कमी पडला कीं, अस्थि कमकुवत होतात, स्नायू अशक्त होतात आणि प्रत्येक अवयवाची दुर्दशा होऊन जाते. यासाठीं हृदयाची जेवढी काळजी घ्यावी तेवढी थोडीच आहे. नियमित व योग्य व्यायाम घेऊन आपल्या हृदयाचें सामर्थ्य वाढविण्याचा प्रत्येकानें सतत प्रयत्न करावा. तंबाखु, मद्य वगैरे पदार्थांचें सेवन कधींहि करूं नये. कारण, त्यामुळें हृदय प्रथम तात्पुरतें व नंतर कायमचें अशक्त होऊन बसतें.

ज्या रक्ताची देवघेव हृदयाकडून होते त्या रक्ताची शुद्धता कायम राखण्याविषयींहि प्रत्येकानें दक्ष असलें पाहिजे. अन्नाबरोबर पोटांत गेलेल्या अशुद्ध पदार्थांच्या योगानें, मादक पदार्थांचें सेवन केल्यामुळें, किंवा शरीराच्या निरनिराळ्या भागांत सांचणाऱ्या अशुद्ध पदार्थांची लवकर



श्वसनेंद्रियसंस्थेंतील फुफ्फुसें. (पृष्ठ २७)



विसर्जनेंद्रियसंस्थेंतील मूत्राशय. (पृष्ठ २८)

हकालपट्टी न झाल्यामुळें रक्त बिघडतें. रक्त उत्कृष्ट स्थितींत ठेवण्यासाठीं त्वचा, फुफ्फुसें, लिव्हर, किडनी, व ज्या मार्गानें रक्तांतील घाण बाहेर जावयाची तीं आंतडीं, या सर्वांचे व्यापार सुरळीतपणें चालू राहतील अशी खबरदारी घ्यावयास पाहिजे.

ज्याला पुरेसें अन्न व पुरेशी झोंप मिळालेली नाहीं अशा एखाद्या माणसाचें रक्त तपासून पाहिलें तर, त्यांत रक्तवर्ण रेणू अतिशय कमी असल्याचें आढळून येतें. यावरून भरपूर अन्न व भरपूर झोंप या दोहोंची अवश्यकता किती आहे तें कोणालाहि कळून येण्यासारखें आहे. रक्त शुद्ध ठेवलें व त्यास अवश्य अशा सर्व गोष्टींचा यथास्थित पुरवठा केला तर, शरीराचा कोणताहि अवयव व्याधिग्रस्त होण्याचा संभव फार कमी राहील यांत बिलकूल संशय नाहीं.

(६). हवा आंत बाहेर सोडणारा पडदा (Larynx) श्वासोच्छ्वास नलिका (Trachea), आणि फुफ्फुसें (Lungs) हीं सर्व मिळून श्वसनेंद्रियसंस्था बनलेली आहे. या संस्थेंत सर्वांत महत्त्वाचा भाग म्हणजे उजव्या व डाव्या बाजूस असणारीं दोन फुप्फुसें होत. हीं दोन

फुप्फुसें.

फुप्फुसें म्हणजे हवा सांठविण्याच्या दोन पिशव्याच आहेत असें म्हटलें तरी चालेल. आपल्या बरगड्यांच्या सहाय्यानें या पिशव्या आपणांस पाहिजे तितक्या फुगवितां येतात, व तोंडानें किंवा नाकानें हवा आंत घेऊन ती या पिशव्यांत सांठवितां येते. या फुप्फुसांचा एक विशेष धर्म असा आहे कीं, आपण स्वस्थ बसलों असतांना दर मिनिटाला अठरा ते वीस वेळां त्यांतील शिळी हवा बाहेर सोडली जाऊन ताजी हवा भरली जाते. आपण कांहीं श्रमाचें काम करीत असलों किंवा जोराचा व्यायाम घेत असलों तर ही हवेची जा ये दर मिनिटाला छत्तीस ते चाळीस वेळां होते. फुप्फुसांचा मुख्य उपयोग रक्तांतील घाणीचा निकाल करण्याच्या कामीं होतो. हें काम त्यांच्याकडून सुलभपणें व्हावें म्हणून त्यांच्या आंतील बाजूस पातळ पापुद्र्याचें एक अस्तर बसविलेलें आहे. हा पापुद्रा बाहेर काढून पसरला तर दोन हजार चौरस फूट जागा सहज व्यापील इतका तो मोठा आहे. शरि-

रांत असणाऱ्या एकंदर रक्ताइतकें रक्त दर मिनिटाला फुफ्फुसांत येऊन परत जातें. घाणेरडे व विषारी पदार्थ त्या ठिकाणीं सोडून देऊन प्राणमय (Oxygen) वायूचा तें स्वीकार करतें, व नंतर शरीरांतील सर्व तंतूंस तो वायु नेऊन पोंचवितें.

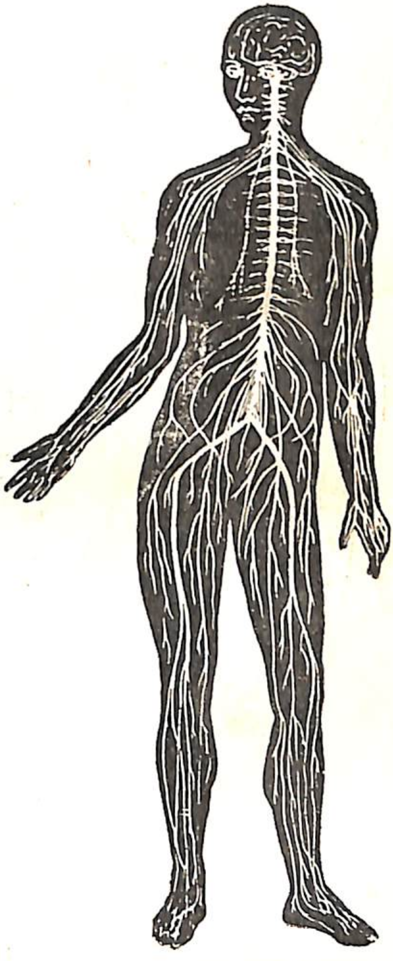
(७). यकृत्, मूत्राशय आंतडीं आणि त्वचा या सर्वांची मिळून विसर्जनेंद्रियसंस्था बनते. यकृत् हें एक बरेंच मोठें पिंगट रंगाचें इंद्रिय आहे. त्याचें मुख्य कार्य म्हणजे रक्तापासून पित्त उत्पन्न करून, अन्न पोटांतून निघून आंतड्याकडे जात असतां त्यांत तें टाकणें हें होय. अन्नपचनाच्या कामीं या पित्ताचा फार उपयोग होतो हें वर एका ठिकाणीं सांगितलेंच आहे. मूत्रपिंड दोन आहेत. मूत्र नांवाचा एक विषारी पदार्थ रक्तांत असतो, तो रक्तापासून निराळा करून त्याचें विसर्जन करणें हें मूत्रपिंडांचें काम होय. आपल्या सर्वांग शरीरावर पसरलेल्या कातडीचा उपयोग शरीरसंरक्षण करण्यापुरताच आहे, असें समजणें चुकीचें होईल. वरवर दिसणाऱ्या त्वचेच्या थराखालीं आणखी एक थर आहे. (आकृति पहा.) या खालच्या थरांत शेंकडों सूक्ष्मपेशी असून रक्त शुद्ध करण्याचें काम त्या करीत असतात. या सूक्ष्मपेशी व कातडींतील छिद्रें यांचा सूक्ष्म नलिकांच्या योगानें संबंध जोडलेला असल्यामुळें, रक्तांतील जी घाण या सूक्ष्मपेशींकडून निराळी काढली जाते ती रंध्रांच्या मार्गानें बाहेर पडते. या घाणीसच आपण मळ व घाम म्हणतों. श्वासोच्छ्वासाचेंही कार्य थोड्याशा प्रमाणांत त्वचेकडून होतें. याकरितां त्वचा नेहमीं स्वच्छ ठेवणें अत्यंत अगत्याचें आहे. कारण, त्वचेवर मळ सांचून तिचीं रंध्रें बुजूं देणें म्हणजे गळा दाबून श्वासोच्छ्वास बंद करण्यासारखेंच आहे.

त्वचा.

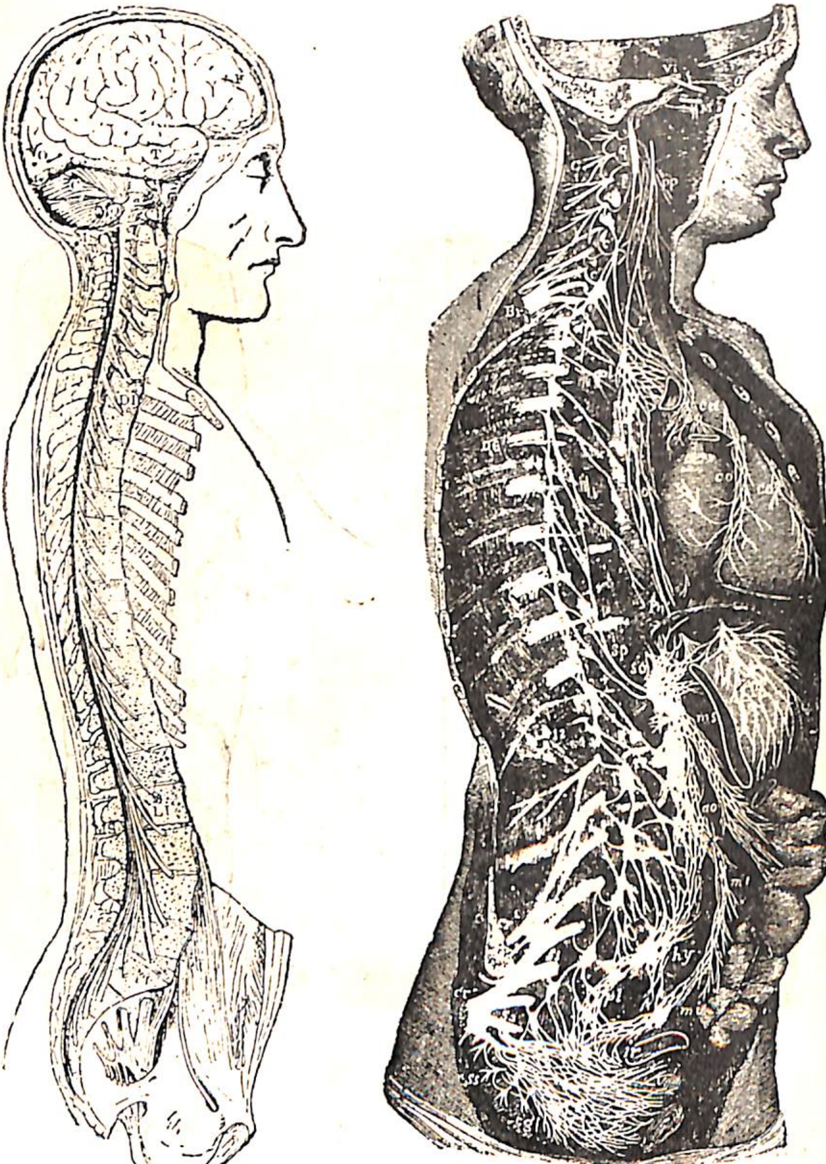
(८). एकंदर ज्ञानतंतुसंस्थेचे दोन मुख्य विभाग आहेत. मेंदू व पृष्ठरज्जुसंस्था मिळून एक भाग, व संवेदनात्मक ज्ञानतंतुसंस्था हा दुसरा भाग होय. या सर्वांत मेंदूचेंच महत्त्व अधिक आहे. साधारणपणें पुरुषाच्या मेंदूचें वजन दीड शेर असतें, व स्त्रीचा मेंदू तिच्या एकंदर शरीराप्रमाणें जरा कमी वजनाचा असतो. या मेंदूचा एक बारीकसा तुकडा



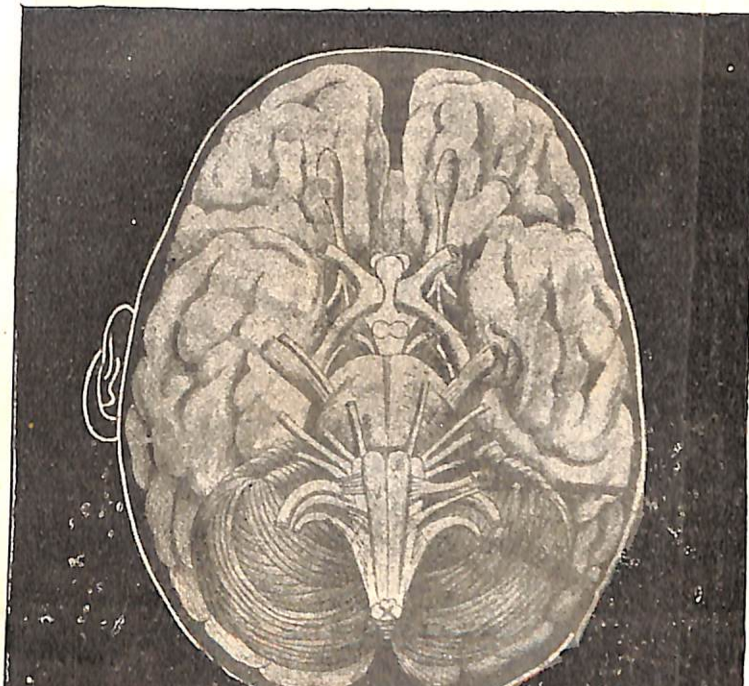
विसर्जनेंद्रिय संस्थेपैकीं त्वचा.



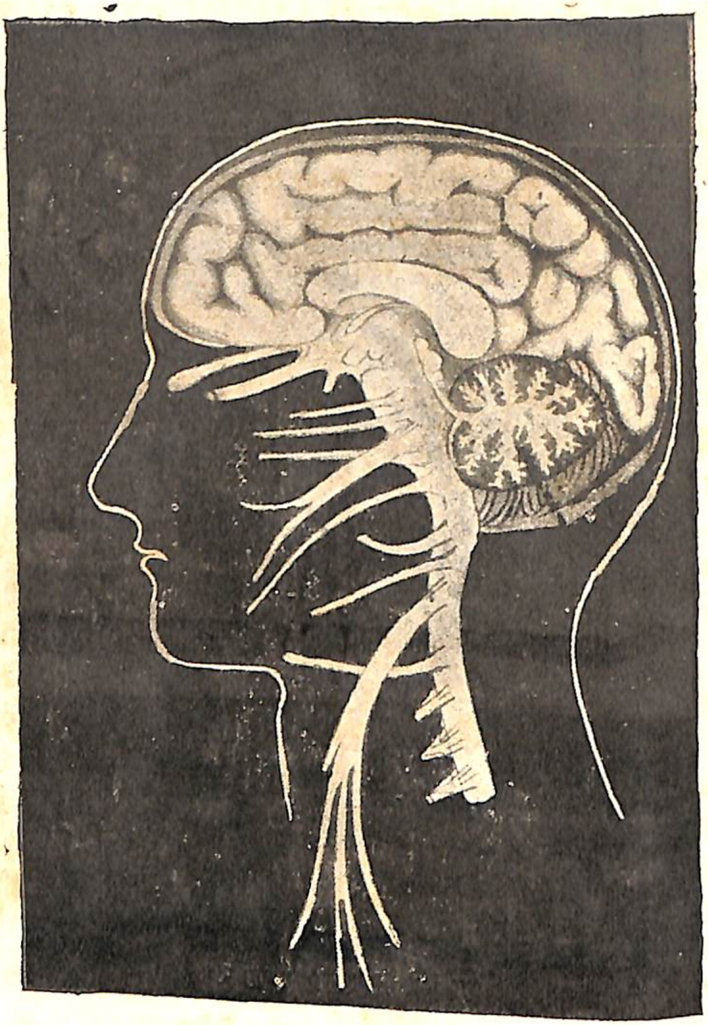
ज्ञानतंतुसंस्था. (पृष्ठ २८)



पृष्ठरज्जुसंस्था. (पृष्ठ २९)



मेंदू:-समोरून (पृष्ठ २९)



मेंदूः-बाजूनें (पृष्ठ २९)

काढून सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून त्याजकडे पाहिलें तर, त्यांत अनंत जिवत सूक्ष्म-पेशी (cells) असल्याचें आढळून येतें. या पेशी इतक्या सूक्ष्म असतात कीं, त्या पांचशें एकत्र कराव्या तेव्हां इंचभर रांग होते.

मेंदू. प्रत्येक सूक्ष्मपेशी म्हणजे एक स्वतंत्र जीव असून त्या प्रत्येकीस एक विशिष्ट कार्य करावयाचें असतें. आपल्या शरीरांत जिकडे तिकडे ज्ञानतंतु पसरलेले आहेत, व या ज्ञानतंतूंतही मेंदूप्रमाणेंच सूक्ष्म-पेशी भरलेल्या आहेत. मेंदू व ज्ञानतंतु यांत मिळून एकंदर एक खर्व दोन अब्ज सूक्ष्मपेशी असतात, असें गणित कांहीं शास्त्रज्ञांनीं केलेलें आहे. ज्याला आपण ढोबळपणें मेंदु म्हणतों त्याचे वास्तविक पाहतां तीन भाग आहेत. पहिला भाग "पूर्वमेंदु." साधारणपणें भुंवयांपासून दोन बोटांच्या अंतरावर कपाळाची जी जागा आहे तिच्या आंतील बाजूस या पूर्वमेंदूचें ठिकाण आहे. या पूर्वमेंदूचीं (cerebrum) दोन शकलें असतात. (आकृति पहा.) यानंतर "मध्यमेंदू" (Mid-Brain) म्हणून मेंदूचा एक भाग असून त्याच्या खालीं व मागें "पश्चिममेंदू " (Hind-Brain) असतो. याच्या खालीं, म्हणजे साधारणपणें मानेच्या जरा वर आंतील बाजूस (Medulla) नांवाचा एक भाग असतो; व त्याच्याहि खालीं, म्हणजे पाठीच्या कण्याच्या आंत पृष्ठरज्जुसंस्था (Spinal chord) असते. स्थूल मानानें असें म्हणतां येईल कीं, केवळ पूर्वमेंदूनेंच नव्हे तर, मध्यमेंदू, पश्चिममेंदू, मेडयूला व पृष्ठरज्जुसंस्था यांपैकीं प्रत्येकाच्या योगानें कार्य करणें मनुष्यास शक्य आहे हें खरें; तथापि, विचारशक्ति पूर्वमेंदूच्या ठिकाणींच पूर्ण परिणत झालेली असून, पृष्ठरज्जुसंस्थेकडे जस-जसें खालीं उतरावें तसतशी विचारशक्ति लोपत जाते, व शरीरव्यापारां-तील हेतुपुरःसरत्व नाहींसें होत जाऊन त्यांत निर्हेतुकत्व व यांत्रिकपणा अधिकाधिक येत जातो.

प्रकरणाच्या प्रारंभीं निर्दिष्ट केलेल्या आठ संस्थांचें वर्णन याहून अधिक वाढविण्याचें कारण नाहीं. आतांपर्यंतच्या विवेचनावरून शरीररचनेंतील बहुतेक महत्त्वाच्या गोष्टी वाचकांस समजल्या असतील. शरीराच्या रोगां-विषयीं विचार करतांना शरीराच्या निरनिराळ्या भागांचें, इंद्रियांचें व

त्यांच्या कार्याचें स्थूल ज्ञान असणें अवश्य असल्यामुळें आम्ही या प्रकरणाची योजना मुद्दाम या ठिकाणीं केली आहे. यानंतर मानवी मनाचें स्वरूप वाचकांस समजावून सांगण्यास हरकत नाहीं. तेव्हां त्याच विषयाला पुढील प्रकरणांत प्रारंभ करूं.

प्रकरण ३ रें

मानवी मनाचें स्वरूप व कार्य.

व्यवहार व शास्त्र यांतील भेद—मनाच्या अस्तित्वाचा पुरावा--इंद्रियपदार्थसंयोग व तज्जन्य देहव्यापार—देहाची रचना व मनाचें कार्य--देहव्यापाराचे तीन प्रकार--अहेतुक क्रियांचीं कांहीं उदाहरणें--अहेतुक क्रियांतील शहाणपणा--अहेतुक क्रियाविषयींचें एक मत--मनुष्याला दोन मनें आहेत.

ज्या नित्य सिद्धान्तांवर मानसोपचारशास्त्राची रचना झालेली आहे ते वाचकांस थोडक्यांत समजावून देण्यासाठीं, जगांत जिकडे तिकडे सूचनात्मक व्यवहार कसा चालला आहे, आणि मनुष्याच्या देहाचे हरएक प्रकारचे व्यापार मनावर कसे अवलंबून आहेत यांविषयीं पहिल्या प्रकरणांत आम्ही किंचित् विवेचन केलें. ज्या अर्थीं देहव्यापार मनावर अवलंबून आहेत, आणि देहाचा रोगीपणा आणि निरोगीपणा हेही ज्या अर्थीं देहाचे विशिष्ट प्रकारचे व्यापारच होत त्या अर्थीं देहाची व्याधि किंवा देहाचें आरोग्य हीं मनोभावनांच्या योगानेंच उत्पन्न होतात किंवा निर्माण करतां येतात, या साध्या सरळ आणि सोप्या मुद्यानें मानसोपचारवादी आपला पक्ष पुढें मांडीत असतात; व हीच विचारपरंपरा स्वीकारून त्यांनीं एक रोगोपचारशास्त्र व पद्धति बनविलेली आहे. मानसोपचारशास्त्र व पद्धति वाचकांस प्रत्यक्ष समजावून सांगण्यासाठीं आम्ही त्या शास्त्राचा अनेक अंगांनीं विचार करून वाचकांपुढें मांडणार आहोंत. आमच्या विवेचनांत एकहि दुर्बोध स्थळ राहूं नये अशी आमची इच्छा असल्यामुळें मागील प्रकरणांतील एका विधानाची अधिक फोड करून दाखविणें जरूर आहे. " मनुष्याच्या देहाचे व्यापार सर्वस्वीं त्याच्या मनावर अवलंबून आहेत " असें आम्ही पहिल्या प्रकरणांत म्हटलें खरें; परंतु या विधानाचा अधिक खोल आणि सांगोपांग विचार केल्याखेरीज त्याचें रहस्य आणि त्याचा

मानसोपचारशास्त्राशीं असलेला संबंध वाचकांस कळणें सहजसाध्य नाहीं.

व्यवहार व शास्त्र यांतील भेद.

देहाचे व्यापार मनावर अवलंबून आहेत म्हणजे काय ? मन म्हणजे काय ? देह म्हणजे काय ? या प्रश्नांचीं झटकन उत्तरें द्यावयास एखाद्या माणसास सांगितलें तर त्याच्या तोंडून भराभर उत्तरें येणें कठीणच आहे. सामान्य व्यवहारांत " देह " व " मन " हे शब्द आपण फार ढिलाईनें वापरतों. " त्याचें त्या पदार्थावर मन बसलें ", " ती गोष्ट करण्याचें त्याच्या मनांत नाहीं ", " त्या बातमीनें त्याच्या मनाला धक्का बसला ", मन चिंती तें वैरी न चिंती ", वगैरे वाक्यांकडे पाहिलें तर " मन " हा एकच शब्द किती तरी भिन्न भिन्न अर्थानें योजलेला दिसतो. नेहमींच्या व्यवहारांत एकच शब्द अनेक अर्थांनीं वापरला तरी फारशी हरकत नसते. कारण, कोणत्या वेळीं कोणता अर्थ अभिप्रेत आहे हें श्रोता सहज ओळखूं शकतो. परंतु शास्त्रीय विवेचनाच्या कामीं शब्दांचे अर्थ असे लवचिक ठेवणें इष्ट नाहीं. किंबहुना, व्यवहार व शास्त्र यांमधील खरा फरकच असा आहे कीं, ज्या गोष्टी व्यवहारांत अनियमितपणें व अव्यवस्थितपणें वापरल्या जातात त्या नियमांच्या सांच्यांत घालून वापरणें हें शास्त्राचें काम आहे. याच दृष्टीनें " नियमबद्ध व सुसंगत ज्ञान म्हणजे शास्त्र " अशी शास्त्राची व्याख्या कधीं कधीं करण्यांत येते. प्रस्तुत मुद्याची गोष्ट येवढीच कीं, एकंदर मानसोपचारशास्त्राची यथायोग्य कल्पना येण्यासाठीं मनुष्याचें मन म्हणजे काय ? त्या मनाचें स्वरूप काय ? त्याचें कार्य काय ? वगैरे गोष्टी स्पष्टपणें वाचकांस कळावयास पाहिजेत.

मनाच्या अस्तित्वाचा पुरावा.

मनुष्याचें मन म्हणजे अशी कांहीं वस्तु नाहीं कीं, ज्यावर बोट ठेवून हें पहा मन असें प्रत्यक्ष दाखवितां येईल. मानवी देह आणि मन यांतील मुख्य भेद हाच कीं, देह हा जड आणि इंद्रियगम्य असून मन हें अत्यंत सूक्ष्म आणि इंद्रियातीत आहे. आमच्या वेदान्तशास्त्राप्रमाणें पाहिल्यास मन हेंहि एक इंद्रियच होय, आणि मना-

पलीकडे आत्मा आहे असें मानण्याची वहिवाट आहे. परंतु आम्ही या ठिकाणीं कायमचेंच सांगून टाकतों कीं, या ग्रंथांत कोणत्याही गहन तत्त्वज्ञानाचा विचार आम्हांस कर्तव्य नसून साध्या बालबोध शब्दांत एका अत्यंत उपयुक्त शास्त्राचें विवेचन करावयाचें असल्यामुळें, कांहीं प्रसंगीं आम्ही योजिलेल्या शब्दांचे अर्थ पूर्वापार चालत आलेल्या सांख्यशास्त्रांतील किंवा अध्यात्मशास्त्रांतील शब्दार्थांहून बरेच भिन्न असण्याचा संभव आहे. अशी भिन्नता ज्या ज्या ठिकाणीं आढळून येईल त्या त्या ठिकाणीं वाचकांनीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, कोणत्याही दर्शनाचें मंडण अगर खंडण करण्याची आमची यत्किंचितही मनीषा नसून केवळ हातीं घेतलेल्या विषयाच्या मांडणीला अधिक सोयीची म्हणून ती ती परिभाषा आम्ही वापरलेली आहे. इतक्या खुलाशानंतर देह हा इंद्रियगम्य असून मन हें इंद्रियातीत आहे या आमच्या विधानाचा योग्य अर्थ वाचकांच्या लक्षांत यावयास हरकत दिसत नाहीं. मन हें अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळें त्याचा आकार डोळ्यांस दिसण्यासारखा नाहीं, त्याचा नाद कानांस ऐकावयास मिळण्यासारखा नाहीं, किंवा आपल्या स्पर्शेंद्रियाच्या योगानें त्याचें सान्निध्य ओळखतां येण्यासारखें नाहीं. त्याचें अस्तित्व कळण्याचा एकच मार्ग, आणि तो मार्ग म्हणजे त्याचे देहावर जे दृश्य परिणाम होतात त्यांचें ज्ञान. ज्याप्रमाणें गोडी हा धर्म कोणत्या तरी बाह्य पदार्थाच्या आश्रयाखेरीज आपणांस कळणें शक्य नाहीं, किंवा ज्याप्रमाणें विजेच्या दिव्यांचा लखलखाट झाल्याखेरीज विद्युत् या शक्तीचें अस्तित्व समजणें अशक्य आहे, तद्वतच मनाची गोष्ट होय. मन हें शरीरव्यापारावर नेहमीं परिणाम घडवून आणीत असतें, आणि हे व्यापार आपणांस प्रत्यक्ष दिसतात म्हणूनच मनाचें अस्तित्व ग्राह्य मानलें जातें. अर्थात् मानवी मनाचें यथातथ्य ज्ञान करून घ्यावयाचें झाल्यास मानवी देहाचेंच कमी अधिक निरीक्षण करणें अवश्य आहे.

आपल्या देहाचा बाह्य वस्तूंशीं जो संयोग होतो त्याकडे बारकाईनें पाहिल्यास असें दिसून येईल कीं, कित्येक वेळां तो संयोग आपोआप घडून येतो व कित्येक वेळां आपण तो मुद्दाम घडवून आणतों. उदाहर-

णार्थ, आपण घरांत बसलों असतां आपल्या अंगावरून वाऱ्याची झुळुक वहात जाते; किंवा अनपेक्षित रीतीनें एखादा सुगंध किंवा दुर्गंध आपल्यापर्यंत येऊन पोंचून त्याचा व आपल्या घ्राणेंद्रियाचा संयोग घडून येतो. या दोन्ही उदाहरणांत आपलें शरीर निष्क्रिय (Passive) असतें. उलट पक्षीं, उन्हाळ्यामध्यें एखादे दिवशीं अतिशय ऊष्मा होऊं लागला म्हणजे पंख्यानें हवेमध्यें लाटा उत्पन्न करून वाऱ्याचा आणि त्वचेचा संयोग आपण मुद्दाम घडवून आणतों; किंवा एखाद्या बागेंतील मोगऱ्याच्या झुडपावर सुंदर फुलें दिसतांच हात पुढें करून थोडींशीं फुलें खुडून आपण तीं आपल्या ओंजळींत घेतों. या दोन्ही उदाहरणांत शरीराच्या कांहीं विशिष्ट क्रियेमुळें त्याचा व बाह्य पदार्थांचा संयोग घडून आलेला दिसतो. देहपदार्थसंयोगाचे हे दोन भिन्न प्रकार असले तरी ही गोष्ट खरी आहे कीं, अहोरात्र, एका क्षणाचा खंड न पडतां कोणत्या तरी एका प्रकारचा संयोग शरीर आणि बाहेरच्या वस्तु यांजमध्यें सारखा घडत असतो. त्याचप्रमाणें, जेव्हां जेव्हां बाहेरील पदार्थ आणि आपलीं इंद्रियें यांचा संयोग होतो त्या त्या वेळीं त्या संयोगाचा परिणाम म्हणून आपल्या देहाचे कांहीं व्यापार होत असतात. डोळ्यांवर प्रखर ऊन पडून तें डोळ्यांस सहन होईनासें झालें तर आपला हात तावडतोब उचलला जाऊन डोळ्यांचें रक्षण करतो. आपल्या अंगावर कोणी सुरी उगारून धांवत आलें तर, ती उगारलेली सुरी पाहिल्याबरोबर आपण पळून जाऊन किंवा अन्य प्रकारानें आपल्या रक्षणाची तजवीज करतों. चमचमीत पदार्थ हातांत पडल्याबरोबर तो उचलून आपण तोंडांत घालतों. अशा प्रकारें बाह्य वस्तूंशीं इंद्रियांचा संयोग आणि शरीराची हालचाल यांचा कार्यकारण संबंध अव्याहत रीतीनें चालू असतो. या कार्यकारण संबंधांत प्रमाणबद्धता नेहमींच दिसून येते असेंही नाहीं. एखादे वेळीं इंद्रियांचा पदार्थाशीं संयोग क्षणभरच होईल, व तो विशेष लक्षांत येण्यासारखाहि नसेल; परंतु त्यापासून उत्पन्न होणारी शरीराची हालचाल अतिशय गंभीर स्वरूपाची असेल.

इंद्रियपदार्थसंयोग व तज्जन्य देहव्यापार.

उदाहरणार्थ, समजा एखाद्या मनुष्याला तार आली, व त्या तारेंत "तुमचा मुलगा वारला" असा मजकूर आहे. वस्तुतः या ठिकाणीं एका कागदाच्या चिटोऱ्यावरील नऊ काळ्या अक्षरांशीं काय तो त्या माणसाच्या नेत्रांचा संयोग होतो. परंतु या क्षुल्लक कारणानें त्या माणसाच्या शरीरावर किती तरी भयंकर परिणाम होण्याचा संभव आहे. त्याची हृदयाक्रिया बंद पडेल, त्याच्या सर्वांगाला घाम किंवा कंप सुटेल, तो मूर्छित होईल, कदाचित् त्याचें देहावसान होईल, किंवा कदाचित् तो कायमचा भ्रमिष्ट होऊन त्याच्या सबंद आयुष्याचें मातेरें होईल. आणि हा सर्व परिणाम कशाचा तर, तीन विशिष्ट प्रकारचे शब्द डोळ्यांपुढें दिसले त्याचा. कोणतेही तीन शब्द वाचल्यास त्यांचा शरिरावर असाच परिणाम होईल असें मुळींच नव्हे. कारण वरील तारेंतच "तुमचा मुलगा वारला" या ऐवजीं "आमचा मुलगा वारला" असे शब्द असते तर एखादा दुःखपूर्ण निःश्वास किंवा उद्गार त्याच्या तोंडांतून बाहेर पडण्यापलीकडे कांहीं विशेष देहव्यापार घडून आला नसता. या दोन उदाहरणांवरून एक गोष्ट उघड होते ती ही कीं, केवळ इंद्रियांचा पदार्थांशीं संयोग घडून आल्यानें शारीरिक व्यापार होतात असें म्हणतां येणार नाहीं. एका टोंकाला चेतना आणि दुसऱ्या टोंकाला देहव्यापाररूपानें त्या चेतनेला मिळणारें उत्तर अशी कल्पना केली तर असें म्हणावें लागेल कीं, या दोन टोंकामध्यें कांहीं तरी एक "पदार्थ" असून त्या "पदार्था" वर चेतनेचा ज्या तऱ्हेचा आणि ज्या मानानें परिणाम होईल त्या तऱ्हेची आणि त्या प्रमाणांत शेवटीं शरीराची क्रिया होत असते. हा "पदार्थ" म्हणजेच आपलें मन होय. निदान मनाचें स्थान कोणतें असा प्रश्न केला तर चेतना आणि त्यायोगें उत्पन्न होणारी देहक्रिया या दोहोंच्यामध्यें जें कांहीं आहे त्यांत प्रमुखत्वानें मनाचा अंतर्भाव झालेला आहे, असें म्हणावयास कांहींच हरकत नाहीं. चेतना मिळाल्यामुळें उत्पन्न होणाऱ्या देहाच्या व्यापारास प्रारंभ होण्याच्या अगोदर कांहीं तरी गूढ परंतु व्यवस्थित स्वरूपाचे मानसिक व्यापार घडून येत असले पाहिजेत यांत संशय नाहीं. म्हणजे इंद्रिय व बाह्य पदार्थ यांच्या संयोगाचें ज्ञान प्रथम आपल्या मनाला होत

असलें पाहिजे, आणि त्या ज्ञानाचा मनावर ज्या प्रकारचा संस्कार होईल त्या प्रकारची क्रिया करण्याची आज्ञा मनाकडून कर्मेंद्रियांस मिळत असली पाहिजे, यांत संशय नाहीं.

याच सिद्धान्ताचा आणखी खुलासेवार विचार केल्यास तो फायदेशीर होईल. आपला मानवी देह म्हणजे एक मोठा कारखाना आहे. वाचकांनीं एखादा प्रचंड कारखाना किंवा टोलेजंग गिरणी पाहिली असेल तर आमच्या रूपकांतील मर्म त्यांच्या तात्रडतोब लक्षांत येईल. कोणत्याही कारखान्याकडे पाहिलें तर असें दिसून येईल कीं, बाहेरचा माल त्या कारखान्यांत एकसारखा येत असतो, नंतर त्या मालाची योग्य निवडानिवड होऊन कारखान्याच्या कामास उपयोगी पदार्थ कोणते तें ठरविण्यांत येतें, व शेवटीं निवड केलेल्या कच्च्या मालाचा पक्का पदार्थ बनून त्याचे गठ्ठेचे गठ्ठे कारखान्यांतून बाहेर पडत असतात;

देहाची रचना व मनाचें कार्य.

आणि हीं सर्व निरनिराळीं कार्यें करावयास निरनिराळ्या कमी अधिक कुशल माणसांची योजना करून ठेवलेली असते. आपल्या देहाचीही गोष्ट हुबेहूब अशीच आहे. जगांतील वस्तूंचा अनुभव घेण्यासाठीं व त्या अनुभवाच्या अनुरोधानें रुचेल तें वर्तन करण्यासाठीं आपणांस इंद्रियें दिलेलीं आहेत. या इंद्रियांचे दोन वर्ग आहेत. ज्ञानेंद्रियें आणि कर्मेंद्रियें. नाक, कान, डोळे, जीभ आणि त्वचा यांस ज्ञानेंद्रियें आणि हात, पाय, मुख, गुद आणि उपस्थ यांस कर्मेंद्रियें म्हणतात. कोणताहि बाह्य पदार्थ घेतला तरी त्याचें ज्ञान आपल्या एका किंवा अधिक ज्ञानेंद्रियांच्या योगानें आपणांस होत असतें. बाहेरचा माल आंत घेण्यासाठीं कारखान्यास ज्याप्रमाणें निरनिराळे दरवाजे असतात त्याप्रमाणेंच आपलीं ज्ञानेंद्रियें हीं बाह्य वस्तूंचें ज्ञान आंत घेण्याचीं भिन्न भिन्न द्वारें आहेत. ज्ञानेंद्रियें आपापलीं कामें करूं लागलीं कीं, सृष्टींतील पदार्थ आपणांस अवगत होऊं लागतात. स्वतः ज्ञानेंद्रियांना पदार्थविज्ञान होत नाहीं. ज्याप्रमाणें माल आंत घेण्यापलीकडे कारखान्याच्या दरवाजांचें दुसरें कांहीं काम नसतें, व मालाची निवडानिवड करून व्यवस्था लावणारीं माणसें निरा

ळींच असतात, त्याचप्रमाणें बाह्य पदार्थांचा संस्कार (Impression) फक्त आंत घेण्याचें काम ज्ञानेंद्रियें करीत असतात. प्रत्येक संस्कार घडल्याबरोबर त्या संस्काराची यथातथ्य बातमी मनापर्यंत पोंचत असते. संस्कारांचा निरोप पोंचविण्याचें हें काम करण्यासाठीं आपल्या शरिरांत असंख्य "अंतर्मुख ज्ञानतंतूं" ची (Afferent Nerves) योजना केली आहे. कारखान्यांत येऊन पडलेल्या मालाची निवडानिवड करणाऱ्या नोकराप्रमाणेंच ज्ञानेंद्रियद्वारा आंत आलेले सर्व संस्कार एके ठिकाणीं मांडून त्यांची तुलना करून, त्यांतील ग्राह्य कोणते, अग्राह्य कोणते, शरीराला सुख देणारे कोणते व अपाय करणारे कोणते वगैरे गोष्टींचा निर्णय करण्याची कामगिरी मनाकडे आहे; आणि शिवाय हा निर्णय झाल्यानंतर त्याला अनुसरून कांहीं तरी क्रिया कर्मेंदियांकडून करवून घेण्याचेंहि कार्य मनच करीत असतें. या दुसऱ्या कामासाठीं आपल्या शरीरांत असंख्य "बहिर्मुख ज्ञानतंतू" (Efferent Nerves) आहेत. हे बहिर्मुख ज्ञानतंतू मनाकडून सुटलेले हुकूम कर्मेंद्रियांकडे पोंचविण्याची कामगिरी विश्वासू दूतांप्रमाणें नेहमीं करीत असतात. उदाहरणार्थ, आपण फिरावयास गेलों असतां एकाएकीं आकाश मेघांनीं व्याप्त झालें, गडगडण्यास सुरवात झाली, विजा चमकूं लागल्या आणि सोसाट्याचा वारा सुटला तर बाह्य सृष्टींतील या घडामोडीचे सर्व संस्कार आपल्या ज्ञानेंद्रियांवर घडतात, व त्या संस्कारांची इत्थंभूत बातमी अंतर्मुख ज्ञानतंतूकडून मनापर्यंत ताबडतोब पोंचविण्यांत येते. ह्या संस्कारांची पूर्वीच्या ज्ञानाशीं व अनुभवांशीं तुलना करून आतां मोठें वादळ होणार आहे, व त्या वादळांत सांपडल्यास अतिशय त्रास सोसावा लागेल असा निर्णय मन करतें, व त्या निर्णयानुसार झपाट्यानें रस्ता चालण्याची आज्ञा मनाकडून बहिर्मुख ज्ञानतंतूंच्या द्वारें पाय या कर्मेंद्रियापर्यंत पोंचून आपण भरभर पावलें टाकीत चालूं लागतों. देहाच्या लहान मोठ्या प्रत्येक व्यापारांत एकंदर असाच प्रकार होत असतो. इंद्रिय व बाह्य पदार्थ यांचा संयोग झाल्यानंतर प्रथम त्याचें ज्ञान मनुष्याच्या मनास होत असलें पाहिजे, आणि त्या ज्ञानाचा मनावर ज्या प्रकारचा व ज्या प्रमाणानें परिणाम

होईल त्या प्रकारची व त्या प्रमाणाची क्रिया देहाकडून अखेर घडत असली पाहिजे, असें जें आम्ही प्रथम म्हटलें त्याचा वाचकांस आतां पूर्ण उलगडा झाला असेल. इतकेंच नव्हे तर "तुमचा मुलगा वारला" व "आमचा मुलगा वारला" अशा मजकुरांच्या तारा वाचल्यानंतर, दोन्ही तारा वाचतांना प्रत्येकींतील फक्त तीन शब्दांशींच नेत्रांचा संयोग घडतो हें खरें असूनही, एक तार वाचल्याबरोबर मनुष्य बेशुद्ध होतो व दुसरी वाचून तो फक्त एखादा सुस्कारा टाकतो, यांतील रहस्यही वाचकांस आतां पूर्णपणें समजलें असेल.

एखाद्या मोठ्या वृक्षाच्या बुंध्यावर कुऱ्हाडीचे घाव घालावयास सुरवात केली तरी, त्याच्या शाखांना तात्काल कांहीं इजा झालेली दिसत नाहीं, आणि त्या वृक्षाचीं पानें पूर्वीप्रमाणेंच टवटवीत राहून आनंदानें डोलत असलेलीं दिसतात. परंतु, उलट एखाद्या माणसाच्या पायाला नुसत्या चाकूच्या पात्यानें किंचित डवचलें तरी त्याच्या सबंद शरीराची केवढी तरी धडपड होते. याचा अर्थ इतकाच कीं, माणसाला अनेक प्रकारचे ज्ञानतंतू आणि मन हीं आहेत; आणि ज्ञानतंतू व मन यांच्या योगानें, विशेषतः मनाच्या योगानें, शरीराच्या सर्व भागांचा एकमेकांशीं जिव्हाळ्याचा संबंध जडलेला आहे व म्हणून एका भागाची संवेदना दुसऱ्या भागास कळते, आणि ते सर्व भाग परस्परांशीं सहकारिता करतात.

मानवी मन म्हणजे काय, त्याचें अस्तित्व कशावरून समजावयाचें, त्याचें स्वरूप काय व त्याचें कार्य काय, इत्यादि गोष्टींचें ठोकळ मानानें येथपर्यंत विवेचन केलें. परंतु, मानसोपचारशास्त्र पूर्ण समजण्यास याहूनही अधिक सूक्ष्मपणें या विषयाचा विचार करणें अगत्याचें आहे. चेतना झाल्यानंतर तिचा स्वीकार होऊन देहाची क्रिया घडून येण्यास मनाची अवश्यकता आहे, असें आम्ही आतांपर्यंत म्हणत आलों खरें; परंतु या विधानांत थोडीशी दुरुस्ती करावयास पाहिजे. देहाचे व्यापार रात्रंदिवस सारखे चालूच असतात; तथापि, त्या सर्व क्रियांमध्यें मन सारखेंच हजर असतें असें नाहीं. कांहीं क्रिया घडतांना मन सर्वस्वीं त्यांत गुंतलेलें असतें, कांहीं क्रिया अशा असतात कीं त्या घडतांना मन हजर

असतें पण त्या क्रियांमध्यें तें सर्वस्वीं गुंतलेलें नसतें, आणि कांहीं क्रिया अशा स्वरूपाच्या असतात कीं, त्या होत असतांना मन अजीबात गैरहजर असून त्या क्रियांची त्याला दादही नसते कीं काय असा भास होतो. उदाहरणार्थ, बारीक सुईच्या बारीक नाकांत दोरा ओंवावयाचा असल्यास आपण डाव्या हातांत डोळ्यांपुढें सुई धरून लक्षपूर्वक काम करतों. चालतां चालतां ठेंच लागून आपण पडूं लागलों तर आपण आतां पडणार व आपलें तोंड फुटणार अशी भीति मनांत येऊन आपले हात पुढें पसरले जातात, आणि अतिशय मोठ्या अपघातापासून आपला बचाव होतो. आगगाडीच्या खिडकीबाहेर वांकून निसर्गाची शोभा पहात असतां एंजिनमधून निघणाऱ्या धुराचा एखादा कण डोळ्यांत गेला तर डोळा एकदम मिटतो, आणि डोळ्यांतून पाण्याच्या धारा वाहूं लागून तो कण बाहेर निघतो. या तीन प्रकारच्या शारीरिक क्रियांमध्यें केवढा तरी महत्त्वाचा भेद आहे. सुईच्या नाकांत दोरा ओंवताना आपलें सर्व मन तिकडे लागलेलें असतें, व कांहीं एक विशिष्ट हेतूनें आपण क्रिया करीत असतों. अशा प्रकारच्या क्रियांना "सहेतुक क्रिया" (voluntary actions) असें म्हणतात. या क्रिया घडण्यास मनाकडून कर्मेंद्रियांस स्पष्ट हुकूम सुटावे लागतात. अमुक क्रिया केली तर अमुक फलनिष्पत्ति होईल अशा तऱ्हेची जाणीव मनामध्यें असते, आणि कांहीं तरी उद्देश किंवा हेतु पुढें ठेवून या क्रिया झालेल्या असतात. उलट, धुराचा कण डोळ्यांत गेल्यामुळें डोळा आपोआप मिटतो आणि त्यांतून पाणी गळूं लागतें, म्हणून डोळ्याचा तो धर्मच होय असें आपण समजतों. कण गेल्याबरोबर अमुक क्रिया डोळ्याकडून झाली पाहिजे अशी आज्ञा मनाकडून व्हावी लागत नाहीं. किंबहुना, मनाकडून असला हुकूम मिळण्याची वाट पाहण्यांत डोळ्याच्या पापण्या वेळ घालवीतही नाहींत. त्या तत्क्षणीं आपोआप मिटतात. कधीं कधीं तर डोळ्यांत कण जाणें, आणि पापण्यांकडून त्याची बाहेर हकालपट्टी होणें या दोन्ही गोष्टी इतक्या अल्पावधींत घडून येतात कीं, तो एकंदर सर्व व्यवहार संपला म्हणजे मग आपल्या मनाला त्याची

देहव्यापारांचे तीन प्रकार.

दाद लागते. त्याचप्रमाणें हाताला एखादा कढत पदार्थ लागला तर हात तावडतोब मागें होतो. " माझा हात आतां भाजेल, तेव्हां तो परत घेतला पाहिजे " असा कांहीं विचार आपण करीत नाहीं. विचाराला अवकाश मिळण्यापूर्वींच हात परततो. सूर्य उगवून त्याचीं किरणें पाण्यावर पडलीं म्हणजे ज्याप्रमाणें त्याचें प्रतिबिंब तावडतोब पडावयाचेंच, त्याप्रमाणें या क्रियांच्या बाबतींत कांहीं चेतना मिळाल्याबरोबर देहाकडून त्यास प्रत्युत्तर म्हणून व्यापार होत असतो. या दृष्टीनें या क्रियांना " प्रतियोगी क्रिया " किंवा " प्रतिक्षेपात्मक क्रिया "(Reflex actions) असें म्हणतात. नेत्रांचें आकुंचन व प्रसरण, शिंकणें, खोकणें, ओकणें या सर्व असल्याच क्रिया होत. ठेंच लागल्याबरोबर हात पुढें होऊन देहरक्षण होणें यांत " सहेतुक " आणि " प्रतियोगी " क्रियांचें संमिश्रण दिसून येतें, म्हणून असल्या क्रियांचा तिसरा एक वर्ग कल्पितां येईल. या वर्गातील क्रियांमध्यें मनुष्याची स्वाभाविक देहप्रवृत्ति (Instinct) आणि हेतु हीं दोन्हीं कमी ज्यास्त प्रमाणांत दिसून येत असल्यामुळें यांस " अर्धप्रतियोगी क्रिया " (Semi Reflex) असें नांव देतां येईल. याप्रमाणें शरीर व्यापारांचे " सहेतुक " " अहेतुक " आणि " प्रतियोगी " असे एकंदर तीन प्रकार आहेत. वाटल्यास " प्रतियोगी " हा प्रकार विशेष महत्त्वाचा नसल्यामुळें तो सोडून देऊन " सहेतुक " आणि " अहेतुक " क्रिया असे दोनच भेद आहेत असें म्हणतां येईल. प्रस्तुत विवेचनाच्या दृष्टीनें " सहेतुक " क्रियांपेक्षां " अहेतुक " क्रियांचाच विचार अधिक कर्तव्य असल्यामुळें त्यांचीं थोडीं उदाहरणें या ठिकाणीं देणें रास्त होईल.

अहेतुक क्रियांचीं कांहीं उदाहरणें.

आपण कोणाशीं एखाद्या विषयावर बोलत बसलों असतांना आपल्या नाकाच्या शेंड्यावर एखादी माशी बसली तर, संभाषणांत किंचितही खंड न पडूं देतां आपण आपला हात हलवून माशी हांकून लावतों. धूम्रपानाचें ज्यास अतिशय व्यसन आहे असा एखादा माणूस वाचनांत गढून गेलेला असला तरी सिगारेटच्या टोंकावर सांच-

लेली राख झाडण्याची क्रिया त्याच्या हाताकडून मधून मधून होतच असते. आपल्या मनगटावर फोड झाला असेल तर, दुसरीं कोणतींहि कामें करीत असतांना आपण आपला हात त्या फोडाच्या जागेवर फिरवीत असतों, व त्यामुळें त्या दुखावलेल्या जागेला आराम देण्याचें कार्य करीत असतों. या सर्व उदाहरणांवरून एक गोष्ट स्पष्ट होते; ती ही कीं, "अहेतुक क्रियां" च्या बाबतींत मनाच्या निर्णयाची किंवा हुकमाची जरूरी नसते. विशिष्ट पदार्थ इंद्रियांसमोर आल्याबरोबर शरीराचे विशिष्ट व्यापार क्षणार्धांत सहज होऊन जातात.

"सहेतुक क्रियां" मध्यें आपल्या मनाचा व्यापार चालू असतो, आणि "अहेतुक क्रियां" मध्यें मन असून नसल्यासारखें असतें असें आपण ठरविलें खरें; परंतु या दोन प्रकारच्या क्रियांकडे जों जों अधिकाधिक खोल बुद्धीनें पहावें तों तों एक गोष्ट उघड होते. ती ही कीं, "अहेतुक" क्रियांमध्यें मनोव्यापार जरी होत नसला तरी त्या सर्व समंजसपणानें घडलेल्या असतात. कोणतीहि "अहेतुक" क्रिया घेतली तरी त्यांत समंजसपणा पूर्णपणें दिसून येतो. डोळ्यांत गेलेलें चिलट हातानें डोळा चोळून चटकन् काढून टाकणें, किंवा नाकावरील माशी हातानें हांकलणें, यांपैकीं प्रत्येक गोष्ट शहाणपणानें घडलेली दिसत नाहीं काय ? अगदीं अपवादभूत अशीं मानसिक एकाग्रतेचीं कांहीं थोडीं उदाहरणें सोडून दिलीं तर, सहज बोलतां बोलतां हातांतील सुरीनें एखाद्यानें आपला गळा कापून घेतला किंवा जेवतां जेवतां एखाद्यानें भाकरीचा तुकडा तोंडांत घालण्याऐवजीं नाकांत किंवा कानांत घातला असें कधीं झालें आहे काय ? अहेतुक क्रिया अतिशय जलद होतात म्हणून त्यांत उचितपणा नसतो असें मुळींच नाहीं. उलट, बहुतकरून अहेतुक क्रिया शरीराला सुख देण्यासाठीं किंवा शरीराला होणारा एखादा अपाय टाळण्यासाठीं तरी होत असते. डोळ्यांतील कुसळ काढलें जातें तें डोळ्याला होणारी इजा टाळण्यासाठींच, आणि उकाड्याच्या दिवसांत हातांतील पंखा अहेतुकपणें हलतो तोहि शरीराला सुख देण्या-

अहेतुक क्रियांतील समंजसपणा.

साठींच. सारांश, " अहेतुक क्रिया " सूज्ञपणें घडतात यांत संशय नाहीं; आणि हें जर खरें, तर या क्रियांमध्यें देखील मनाचा व्यापार थोड्या तरी अंशानें घडत असला पाहिजे असें म्हणणें प्राप्त होत नाहीं काय ? अहेतुक क्रियांमध्यें मन तर गुंतलेलें दिसत नाहीं, आणि सहेतुक क्रियांमध्यें मनाच्या नेतृत्वामुळें जितका समंजसपणा दिसून येतो तितक्याच समंजसपणानें अहेतुक क्रिया घडलेल्या तर स्पष्ट दिसतात. या दोन परस्परविरोधी प्रकारांची संगति लावावयाची कशी ?

अहेतुक क्रियांविषयींचें एक मत.

कांहीं मानसशास्त्रवेत्त्यांचें असें म्हणणें आहे कीं, देहाची प्रत्येक क्रिया प्रारंभीं " सहेतुक " असते. परंतु कांहीं क्रिया शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांकडून वारंवार केल्या जाऊन त्या अंगवळणीं पडतात, व मग त्या क्रियांकडे मनाचें लक्ष लागण्याची गरज नाहींशी होऊन त्यांना " अहेतुक " क्रियांचें स्वरूप प्राप्त होतें. उदाहरणार्थ, आपल्या लहानपणीं आपण जेव्हां प्रथम पावलें टाकूं लागतों त्या वेळीं एक पाऊल पुढें टाकून तोल संभाळून दुसरें पाऊल पुढें आणण्याची क्रिया फार अवघड वाटत असते, आणि त्या क्रियेकडे आपण एकाग्रतेनें लक्ष पुरवीत असतों. परंतु ती क्रिया असंख्य वेळां करून करून संवयीमुळें ती आपल्या इतकी अंगवळणीं पडते कीं, मोठेपणीं पावलें टाकतांना तोल संभाळण्याकडे आपण काडीइतकेंहि लक्ष पुरवीत नाहीं, आणि मैलचे मैल आपण " अहेतुक " रीतीनें सहज चालून जातों. लहानपणीं ताटांतला घांस चिमुकल्या हातीं उचलून तो खालीं न पडतां उघड्या तोंडापर्यंत पोंचवितां पोंचवितां आपली कोण त्रेधा उडते ! त्या क्रियेकडे जेव्हां मनाचें सर्व लक्ष लागतें, तेव्हां कोठें घडपणीं चार घांस पोटांत जातात ! परंतु लहानपणीं " सहेतुक "पणें केली जाणारी हीच क्रिया मोठेपणीं करतांना लक्ष नसून " अहेतुक " रीतीनें उत्तम प्रकारें बिनबोभाट होत असते. बाजाच्या पेटीच्या पट्ट्या वाजवितांना एक नवशिका विद्यार्थी केवळ आपलीं बोटेंच नव्हे तर हात, डोकें, किंबहुना सबंद शरीर हलवीत असे, इतकेंच नव्हे तर जीभ

बाहेर काढून हरतऱ्हेचीं तोंडें केल्याखेरीज त्याला चार सूर ओळीनें काढतां येत नसत; परंतु चार वर्षांनंतर तोच विद्यार्थी पेटी वाजविण्यांत कुशल होऊन एकीकडे संभाषण करतां करतां शांतपणें सहज पेटीवर पदें वाजवूं लागला, असें आम्ही प्रत्यक्ष पाहिलेलें आहे. प्रारंभीं " सहेतुक " असणाऱ्या क्रिया पुढें पुढें " अहेतुक " कशा होऊन बसतात याचें याहूनही उत्कृष्ट उदाहरण सायकलवर बसणाऱ्या लोकांच्या लक्षांत येण्यासारखें आहे. सायकलवर बसण्यास प्रथमच शिकणाऱ्या माणसाची त्रेधा काय वर्णावी ! सायकल कलंडूं न देतां नुसती हातांत धरून उभें राहतां राहतांच नाकीं नव येतात, मग सायकल आपल्याच हातानें पुढें ढकलून तिच्यावर स्वार व्हावयाचें, आणि पाय मारून तोल संभाळून तें यंत्र वेगानें चालवावयाचें या गोष्टी तर दूरच राहिल्या ! हजार वेळां पडून व दहा ठिकाणीं दुखापती करून घेऊन सायकलस्वार व्हावयास शिकणाऱ्या माणसाला असें होऊन जातें कीं, देवा, नको हें शिकणें ! परंतु, एकदां तीच क्रिया शरीराकडून सहेतुकपणें असंख्य वेळां झाली कीं, तोच माणूस सायकलवर भरवेगानें जात असतां रस्त्यांत हँडबिलें वाटीत उभ्या राहिलेल्या माणसाकडून जाहिरात घेऊन ती चैनींत वाचून फेंकूनही देतो. सर्कशीच्या खेळांत बेफिकीरपणानें सायकलवर वेड्या वांकड्या उड्या मारून दाखविणाऱ्या खेळाडूनेंहि पूर्वीं एकदां केव्हां तरी सायकलवर बसण्याची साधी क्रिया अतिशय लक्षपूर्वक केलेली असते. असलीं उदाहरणें हवीं तितकीं देतां येतील. त्यांतील मर्म इतकेंच कीं, कांहीं मानसशास्त्रवेत्त्यांच्या मताप्रमाणें मूळारंभीं " सहेतुक " असणाऱ्या देहव्यापारांचें हळूं हळूं " अहेतुक " व्यापारांत रूपांतर होत असतें. त्यांचें म्हणणें असें कीं, आपल्या बऱ्याचशा सहेतुक क्रिया जर अशा प्रकारें अहेतुक बनून गेल्या नाहींत तर या आयुष्यांत आपली प्रगति होणें अशक्यच होऊन बसेल. वुइल्यम जेम्स हे आपल्या ग्रंथांत एके ठिकाणीं म्हणतात कीं, " सकाळीं जागें झाल्याबरोबर अंथरुणांतून उठून बाजूला होण्यापासून तों रात्रीं झोंप आला असतां अंथरूणावर अंग टाकण्यापर्यंत प्रत्येक लहान मोठी क्रिया करण्यासाठीं जर एखाद्याला जागृत मनाची

शक्ति प्रत्येक वेळीं उपयोगांत आणावी लागली तर त्याचें जीवित त्याला नकोसें होऊन जाईल!"(Psychology Vol.1 : P. 122) मूळांत " सहेतुक " असणाऱ्या क्रिया पुढें पुढें " अहेतुक " स्वरूपाच्या होऊन जातात असें म्हणण्या ऐवजीं कांहीं मानसशास्त्रज्ञ असें म्हणतात कीं, आपल्या मनाचेच दोन निरनिराळे खण किंवा निरनिराळीं दालनें आहेत. एक " जागृत मन " (Consciousness) आणि दुसरें " अर्धजागृत मन " (Sub--Consciousness) सर्व क्रिया प्रारंभीं " जागृत " मनाकडून करविल्या जातात. परंतु हळूं हळूं त्या क्रिया " जागृत " मनाच्या देखरेखीखालीं होण्याऐवजीं "अर्धजागृत" मनाच्या देखरेखीखालीं व्हावयास लागतात.

अहेतुक देहव्यापारांत मन गुंतलेलें नसूनही ते व्यापार समंजसपणाचे असतात हें कसें ? या प्रश्नाचें उत्तर कांहीं शास्त्रज्ञांच्या मतें कशा प्रकारचें आहे तें येथपर्यंत सांगितलें. पण मानसोपचारासंबंधीं ज्यांनीं विशेष विचार व प्रयत्न केला आहे ते विद्वान व तज्ञ लोक या प्रश्नाची मीमांसा जरा निराळ्या तऱ्हेनें करतात. 'Law of Psychic phenomena' या आपल्या पुस्तकाच्या पहिल्याच प्रकरणांत हडसनसाहेब म्हणतात कीं, " एकाच मनाचे ' जाग्रतावस्थे 'तील व्यापार आणि ' अर्धजागृतावस्थें 'तील व्यापार असतात असें म्हटल्यानें सहेतुक, अहेतुक, वगैरे सर्व शरीरक्रियांचा उलगडा होतो हें खरें. तथापि, एकाच मनाच्या दोन अवस्था आहेत अशी कल्पना करण्यापेक्षां मनुष्याला एक मन नसून दोन निरनिराळीं मनें आहेत असा सिद्धान्त केल्यास तोच अधिक सोयीचा होईल."

मनुष्याला दोन मनें आहेत.

हडसनसाहेबांचा हा सिद्धान्त ऐकून आमचे वाचक कदाचित् आश्चर्यानें स्तंभितच होतील, आणि "ज्या मानसोपचारांत असले तऱ्हेवाईक सिद्धान्त ग्राह्य मानले जातात त्याची किंमत आम्हांला आतां कळली ! "असें म्हणून या पुस्तकाचें वाचन कदाचित् याच ठिकाणीं थांबवितील. परंतु किंचित् विचार केल्यास त्यांस असें सहज कळून येईल कीं, मनुष्याला दोन मनें असतात अशी कल्पना केली तरी पायाखालची जमीन

दुभंगेल किंवा डोक्यावर आभाळ कोसळेल अशांतली गोष्ट मुळींच नाहीं. उलट, मनोव्यापार आणि देहव्यापार यांची उत्तम रीतीनें संगती लावण्यास दोन मनांची ही कल्पना किती तरी सोईची आणि निर्दोष आहे. एकाच सैन्यावर देखरेख ठेवणारे मुख्य सेनापति आणि दुय्यम सेनापति असे दोन अधिकारी नसतात काय ? तद्वतच, देहाकडून क्रिया घडवून आणणारीं मुख्य मन व दुय्यम मन अशीं दोन मनें आहेत अशी कल्पना केली, आणि त्या कल्पनेनें सर्व प्रश्नांचा सुसंगत रीतीनें निकाल लागत असला, तर त्या कल्पनेचा पुरस्कार करण्यांत वावगें तें काय आहे ?

आतां, या कल्पनेचा स्वीकार करून आपल्याला असें म्हणतां येईल कीं, आपल्या सहेतुक क्रियांच्या बाबतींत ज्या मनाकडून कर्मेंद्रियांस हुकूम सुटतात तें मन म्हणजे या शरीराच्या राज्यांतील मुख्य सेनापति होय. या मुख्य सेनाधीशाच्या हाताखालीं दुसरें एक मन सदैव काम करीत असतें. सैन्याची एकदां पाहणी करून एक विशिष्ट व्यवस्था लावून टाकली कीं, अमक्या शिपायाचा पोषाख फाटला आहे, तमक्या शिपायाला रजा पाहिजे, असल्या बारीक सारीक गोष्टींकडे मुख्य सेनापति कधींच लक्ष पुरवीत नाहीं; या किरकोळ गोष्टींची व्यवस्था लावण्याचें काम त्याच्या हाताखालचे अधिकारी बिनबोभाट करीत असतात. त्याचप्रमाणें दर घटकेला शरीराच्या ज्या असंख्य लहान लहान क्रिया होत असतात त्यांकडे पाहण्याचें काम हें मुख्य मन करीत नाहीं. त्या क्रिया दुय्यम मनाकडे सोंपवून दिलेल्या असतात; व म्हणूनच पायाला कंड सुटली तर खाजविणें, हाताला सुई टोंचली तर हात मागें घेणें, किंवा अन्न पचाविणें असल्या सर्व गोष्टी, मुख्य मनापर्यंत त्यांची बातमीदेखील न पोंचतां, सुरळीतपणें चालू असतात.

मानसोपचारशास्त्र व पद्धति यांच्या दृष्टीनें दोन मनांची ही कल्पना फार महत्त्वाची आहे. या दोन मनांचा धर्म काय व त्यांचा परस्पर संबंध काय हें अत्यंत स्पष्टपणें वाचकांस कळणें अगत्याचें असल्यामुळें त्याचाच विचार सविस्तरपणें पुढील प्रकरणांत केला आहे.

प्रकरण ४ थें.

मनुष्याचीं दोन मनें व त्यांचे गुणधर्म.

—:o:—

तीन मूलभूत तत्त्वें—दोन मनांच्या अस्तित्वाची साक्ष—आणखी पुरावा—तार्किक मनाची कामगिरी—त्याचें प्रमाणशोधकत्व—तर्कातीत मनाच्या कार्यक्षेत्राची व्यापकता—सबंद शरीरभर तर्कातीत मनाचें वास्तव्य—तर्कातीत मनाचें अनुमानिकत्व—कांहीं उदाहरणें—तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व.

जगांतील सर्व व्यवहार प्रेरणात्मक रीतीनें चाललेला आहे, व आपल्या शरीराचे बरेचसे व्यापार आपल्या मनावर अवलंबून आहेत, हें पहिल्या प्रकरणांत दाखवून, आपल्या शारीरिक व्यापारांचे जे दोन मुख्य भेद आहेत त्यांजकडे सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिलें असतां मनुष्यास एकच मन नसून दोन मनें आहेत अशी कल्पना कशी ग्राह्य वाटूं लागते, याचें विवेचन आम्हीं मागील प्रकरणीं केलें. मानसोपचाराचीं मूलभूत आणि अत्यंत महत्त्वाचीं अशीं तीन तत्त्वें आहेत, तीं हीं:—

(१) मनुष्याला दोन मनें आहेत. एक बाहेरचें किंवा तार्किक (Objective) आणि दुसरें आंतील किंवा तर्कातीत (Subjective),

(२) देहांच्या सर्व क्रियांवर, विकारांवर आणि अवस्थांवर तर्कातीत मनाची हुकमत चालते, आणि

(३) तर्कातीत मन हें सूचनेचा किंवा प्रेरणेचा स्वीकार करावयास नेहमीं तयार असतें.

तीन मूलभूत तत्त्वें. आमच्या विषयाचा एकंदर ओघ या तीन सिद्धान्तांच्या प्रतिपादनाकडे हलके हलके कसा वहात चालला आहे हें चाणाक्ष वाचकांच्या ध्यानांत आलेंच असेल. मागील प्रकरणाच्या अखेर मनुष्याला एकच मन नसून दोन मनें आहेत

या कल्पनेचा आम्हीं फक्त उपन्यास केला. आतां त्याच कल्पनेचें खुलासेवार विवरण करून, त्या कल्पनेला पुष्टि देणारा पुरावा वाचकांपुढें मांडण्याचें व तसेंच दोन्ही मनांचे परस्पर संबंध कसे आहेत व त्यांचे निरनिराळे गुणधर्म कोणकोणते आहेत तें सांगून, तर्कातीत मनाचें प्रेरणानुगामित्व स्थूल मानानें दाखविण्याचें या प्रकरणांत आम्हीं योजिलें आहे.

दोन मनांच्या अस्तित्वाची साक्ष.

ज्याला ज्याला म्हणून एखादें स्वप्न पडलें असेल त्या प्रत्येक माणसाला मनुष्याला दोन मनें असलीं पाहिजेत असा विचार एकदां तरी सुचला असलाच पाहिजे. नेहमींच्या आपल्या जागृतावस्थेंत आपल्या मनाचे व्यापार मेंदूच्या सहाय्यानें चालतात हें कांहीं कोणाला नव्यानें सांगावयास पाहिजे असें नाहीं. आपण झोंपीं गेलों म्हणजे आपला मेंदू निष्क्रिय होत असतो—किंबहुना ज्या अवस्थेंत आपला मेंदू विश्रांति घेऊन ताजा तवाना होत असतो त्या अवस्थेसच आपण निद्रा हें नांव दिलेलें आहे. परंतु ज्या कालीं मेंदू विश्रांति घेत असतो त्या कालामध्यें, ज्या मनाचा व आपला नेहमींचा परिचय आहे त्या मनाव्यतिरिक्त कोणती तरी एखादी मानसिक शक्ति कार्य करीत रहाते, असें स्वप्नस्थितीचा अनुभव घेतलेला प्रत्येक मनुष्य सांगूं शकेल. जागृतावस्थेंतील आपले विचार आणि आपलीं स्वप्नें यांमध्यें कांहीं प्रसंगीं थोडासा संबंध दाखवितां येतो, व त्याच अभिप्रायानें "मनीं वसे तें स्वप्नीं दिसे" असें म्हणण्याची वहिवाट आहे. परंतु असला संबंध दाखवितां येईल असे प्रसंग फारच थोडे असतात; आणि स्वप्नांचा आणि आपल्या प्रत्यक्ष अनुभवाचा अर्थाअर्थीं कांहीं संबंध नसतो हाच नियम बहुतकरून दृष्टोत्पत्तीस येतो. कधीं कधीं जागृतावस्थेंतील मनाला अत्यंत दुष्कर, किंबहुना अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी मनुष्याच्या निद्रितावस्थेंत वावरणाऱ्या मानसिक शक्तीकडून केल्या जातात. एका गणितशास्त्रवेत्त्याला एक विशिष्ट उदाहरण फार अवघड वाटत होतें, व असंख्य वेळां प्रयत्न करूनही त्याला तें सुटलें नव्हतें. परंतु तेंच उदाहरण पाटीवर टिपून त्यावर विचार करतां करतां त्याला एके रात्रीं झोंप लागली, व तो

सकाळीं जों उठतो तों आपल्या मनानें तें उदाहरण सोडविलें आहे असें त्याला आढळून आलें. तेव्हां ताबडतोब त्यानें त्या उदाहरणाची सबंद रीत पाटीवर झटकन टिपून टाकली व तो आनंदानें नाचूं लागला ! जागृत स्थितींत कधीं सुचणार नाहींत असे अत्यंत उदात्त व प्रगल्भ विचार स्वप्नस्थितींतील मनाला सुचून, अतिशय सुंदर आणि यथायोग्य भाषेंत ते सर्व विचार त्या मनानें आपल्यापुढें मांडले आहेत, अशा प्रकारचा अनुभव आल्याचेंहि कांहीं लोकांनीं लिहून ठेविलें आहे. निसर्गाच्या एखाद्या अत्यंत गूढ रहस्याचा उलगडा स्वप्नस्थितींतील मनाच्या व्यापारानें झाल्याचेंही कांहीं शास्त्रज्ञ सांगतात. शिवाय, स्वप्न-स्थितींत वावरणाऱ्या मनाचे व्यापार दिक्कालाच्या मर्यादांनीं बांधलेले नाहींत असाहि अनुभव अनेक वेळां येतो. उदाहरणार्थ, हजारों कोसांच्या अंतरावर असलेल्या आप्तेष्टांचे व्यवहार कधीं कधीं आपणांस स्वप्नस्थितींत बिनचूक कळतात. सारांश, आपल्या जागृतावस्थेंतील मनाला ज्या शक्ति नाहींत असें वाटतें त्या शक्ति, निद्रितावस्थेंत असतांना ज्याचे व्यापार सुरू असतात त्या मनाला आहेत, असें प्रत्यक्ष अनुभवाच्या अनेक गोष्टींवरून दिसून येतें. या सर्व गोष्टींचा खरा उलगडा करावयाचा असेल तर, माणसाला एकच मन नसून दोन मनें असतात असाच सिद्धान्त केला पाहिजे. स्वप्नस्थितींत कार्य करणाऱ्या मनाच्या व्यापारांकडे अगदीं लक्षपूर्वक पाहिलें तर याच सिद्धान्तास बळकटी येते. एक तर, हें मन अगदीं विवेकशून्य असून स्वप्नांत बाह्य वस्तूंकडून मिळणाऱ्या कोणत्याहि प्रेरणेस तें ताबडतोब बळी पडतें, असा अनुभव येतो. सामान्य व्यवहारांत खऱ्या समजल्या जाणार नाहींत अशा किती तरी विचित्र आणि तऱ्हेवाईक गोष्टी आपण स्वप्नांत पाहतों, व स्वप्नस्थितींत असतांना आपणास त्या अगदीं खऱ्या वाटतात. हजारों फूट उंचीचीं माणसें डोळ्यां-समोर दिसणें, आपण स्वतःच गतप्राण झालों आहोंत व आपल्या प्रेताचे संस्कार बाकीची मंडळी करीत आहेत असें वाटणें, गगनचुंबी पर्वतावरून आपणांस कोणी तरी ढकलून दिल्यानंतरही प्रल्हादाप्रमाणें आपण पुन्हां शाबूत राहून चालूं लागल्याचा भास होणें, अशा प्रकारचीं स्वप्नें आपल्याला

किती तरी वेळां पडतात. याचा अर्थ येवढाच कीं, जागृतावस्थेंत ही गोष्ट खरी व ही खोटी अशा प्रकारें सत्यासत्याचा निर्णय ज्या मनाकडून होत असतो तें मन स्वप्नस्थितींत गैरहजर असून दुसरेंच मन या वेळीं वावरत असतें. या मनाला सारासार विचार मुळींच नसतो. पण कोणतीहि बाह्य प्रेरणा झाली कीं, तिच्या अनुरोधानें वाटेल तसें बहकत सुटणें हा त्याचा धर्म आहे. चमचमीत भोजनानंतर पोट जड होऊन निजलेल्या माणसाला आपल्या उरावर कोणी तरी बसून आपला गळा दाबून प्राण घेत आहे असें स्वप्न पडतें, याचें कारण इतकेंच कीं, पोटाच्या जडत्वामुळें त्याच्या श्वासोच्छ्वासाला अवरोध होऊन तेवढ्या प्रेरणेमुळें स्वप्नस्थितींतील मन नाना तऱ्हेचे तर्ककुतर्क करीत सुटतें, आणि स्वप्नस्थितीचा अनुभव घेणाऱ्या मनुष्याला ते सर्व खरे वाटतात. एका निजलेल्या माणसाच्या पावलांवर कढत पाण्यानें भरलेली बाटली ठेवली त्यामुळें त्याला आपण एटना नांवाच्या ज्वालामुखी पर्वताजवळील ऊष्ण प्रदेशांतून प्रवास करीत आहोंत असें स्वप्न पडलें, हा अनुभव एबरक्रॉम्बी या ग्रंथकारानें आपल्या ग्रंथांत नमूद करून ठेवला आहे. याच ग्रंथकारानें आणखी एक दाखला टिपून ठेवला आहे तो असा कीं, एक गृहस्थ आपल्या खोलींत निजलेला असतां खिडकींतून सोसाट्याचा गार वारा आला व त्यामुळें त्याच्या अंगावरील पांघरूण उडून गेलें, आणि लगेच त्याला स्वप्न पडलें कीं, आपण हडसनच्या उपसागराजवळील प्रदेशांत हिंवाळ्याचे दिवस घालवीत आहोंत व तेथील बर्फामुळें आपणांस थंडीचा अतिशय उपद्रव होत आहे. अशा तऱ्हेचीं असंख्य उदाहरणें देतां येतील. परंतु तीं येथें देण्याचें प्रयोजन दिसत नाहीं. कारण, असल्या स्वप्नांचा अनुभव आमच्या वाचकांपैकीं प्रत्येकास थोडा बहुत असेलच.

आतां या सर्व प्रकारांची उपपत्ति मनुष्याला दोन मनें आहेत अशी कल्पना केल्याखेरीज लावतां येणें शक्य नाहीं. तेव्हां या सर्व अनुभवसिद्ध गोष्टींवरून दोन निरनिराळ्या मनांचें अस्तित्व अगदीं उघड होतें, इतकेंच नव्हे तर, या दोन मनांचे गुणधर्म देखील अगदीं भिन्न असले पाहिजेत यांविषयींहि शंका उरत नाहीं. किंबहुना, या दोन मनांच्या

व्यापारांत आणि स्वभावविशेषांत अगदीं मूलभूत वैधर्म्य असल्यामुळेंच तीं दोन भिन्न भिन्न मनें आहेत, असें आपणांस म्हणावें लागतें.

स्वप्नसृष्टींतील चमत्कारांचा वरील पुरावा आमच्या वाचकांस पुरेसा वाटत नसल्यास दोन भिन्न मनांच्या अस्तित्वाची सिद्धता करण्यासाठीं आणखीहि एक प्रकारचा पुरावा देतां येण्यासारखा आहे. मोहनिद्रा (Hypnotism) म्हणजे काय हें आमच्या वाचकांपैकीं पुष्कळांस माहित असेल असें वाटतें. कारण, एखाद्या माणसाला खुर्चीवर किंवा अन्य उच्च स्थानीं बसवून, त्याला डोळे मिटावयास सांगून व त्याच्या अंगावरून हस्तसंचार (Passes) करून त्याला निद्रावश करावयाचें व नंतर त्याजकडून आश्चर्यकारक चमत्कार करून दाखवावयाचे असे मोहनिद्रेचे (Hypnotism) प्रयोग आजकाल पुष्कळांच्या परिचयाचे झालेले आहेत. वास्तविक पाहतां मोहनिद्रा म्हणजे दुसरें कांहीं नसून स्वप्नस्थितींत जागृत राहणाऱ्या मनाला डवचून त्याकडून कार्य करून घेणें होय. दुसऱ्या माणसास कांहीं विशिष्ट स्वप्नांचा अनुभव घ्यावयास लावणें व आपणांस पाहिजे तसें त्याच्या स्वप्नाला वळण लावणें या गोष्टी ज्या शास्त्रामुळें साध्य होऊं शकतात त्या शास्त्रास मोहनिद्रा असें (Hypnotism)म्हणतात. एकदां मनुष्य निद्रानियुक्त Hypnotised झाला म्हणजे त्याला जें जें सांगावें तें तें खरें वाटतें इतकेंच नव्हे तर, त्याप्रमाणें तो ताबडतोब वर्तनही करूं लागतो.

आणखी सबळ पुरावा.

तुझे हात एकमेकाला लागणें शक्य नाहीं असें सांगितल्याबरोबर तें त्याला खरें वाटतें, व नंतर आपले हात एकमेकाजवळ आणण्याचा त्यानें कितीहि प्रयत्न केला तरी ते जवळ येत नाहींत. त्याच्या हातावर राखुंडीचा तुकडा ठेवून ' हा पेढा खा ' असें म्हटल्याबरोबर तो पेढा आहे अशा बुद्धीनें ती राखुंडी तो खातो व ती अत्यंत स्वादिष्ट असल्याबद्दलचा आपला अनुभवही सांगतो. त्याचें मिटलेलें तोंड उघडणें शक्य नाहीं असें त्यास सुचविल्याबरोबर त्या सूचनेचा तो स्वीकार करितो, व त्यानें कितीहि धडपड केली तरी त्याचे ओंठ एकमेकांपासून दूर होत नाहींत.

हवेंत फार ऊष्मा आहे म्हटल्याबरोबर तो हुश् हुश् करूं लागतो व तद्दानेनें व्याकुळ होतो; आणि लगेच हवेंत विलक्षण गारठा आहे असें सांगितलें तर थंडीनें त्याची दांतखिळी देखील वाजूं लागते. तसेंच, तूं राजा आहेस असें सांगितल्याबरोबर त्यावर त्याचा विश्वास बसून राजाच्या ऐटीनें छाती वर काढून तो चालूं लागतो, व आपल्या हाताखालच्या काल्पनिक मंत्रिमंडळाला नाना प्रकारचे हुकूम सोडण्यास सुरवात करितो. त्याचप्रमाणें तूं कंगाल भिकारी आहेस असें सुचवितांच दीन दुबळी मुद्रा करून भिकेचे शब्द उच्चारण्यासही तो प्रारंभ करतो. गुलाबाच्या ताटव्यांनीं भरलेल्या बागेंत तूं उभा आहेस असें एका निद्रानियुक्त माणसास सांगतांच गुलाबाचा वास आल्याप्रमाणें त्यानें प्रसन्न मुद्रा केली, व शेजारच्या भिंतीवरील काल्पनिक गुलाबाचीं शेंकडों फुलें तोडून जमा केलीं, असा प्रयोग एका खाजगी बैठकींत आम्ही प्रत्यक्ष पाहिलेला आहे.

मोहनिद्रेनें (Hypnotism) असे विलक्षण चमत्कार करून दाखवितां येतात; आणि हे सर्व चमत्कार घडवून आणण्याची रीत अगदीं साधी व सरळ आहे. गाढ निद्रा उत्पन्न करावयाची व नंतर स्वप्नस्थितींत वावरणाऱ्या मनाकडून आपणांस पाहिजे तो चमत्कार घडवून आणावयाचा, हेंच या शास्त्राचें रहस्य आहे. या सर्व निद्राचमत्कारांवरून दोन मनांचें अस्तित्व सिद्ध होत नाहीं काय ? नेहमींची जागृतावस्था जितक्या प्रमाणानें नाहींशी होईल तितक्या प्रमाणानें निद्रानियुक्त (Hypnotised) माणसाकडून अधिक आश्चर्यकारक कामें करवून घेतां येतात. यावरून जागृतावस्थेंत काम करणारें मन आणि स्वप्नस्थितींत काम करणारें मन, अशीं दोन भिन्न मनें आहेत हें उघड होत नाहीं काय ? तात्पर्य, एका मनाचे व्यापार बंद पाडून दुसऱ्या मनाचे व्यापार सुरू करतां येतात एवढ्यावरूनच दोन मनांचें अस्तित्व पूर्ण सिद्ध होतें असें म्हणावयास हरकत नाहीं; आणि म्हणूनच मनुष्यास एक मन नसून दोन भिन्न भिन्न मनें आहेत हें मत आज सर्व मानसशास्त्रवेत्त्यांनीं ग्राह्य मानलेलें आहे. शिवाय या मानसद्वयाच्या सिद्धान्ताविरुद्ध साक्ष देणारी मानवी चरित्रांतील एकही गोष्ट अजूनपर्यंत पुढें आलेली नाहीं. उलट-

पक्षीं यां सिद्धांताला बळकटी आणणाऱ्या अनेक गोष्टींचा अनुभव शल्यशास्त्रांत (Surgery) दिवसेंदिवस येत आहे. आणि विकासवादांतील (Evolution) अनेक सिद्धांतांचा पाठिंबाहि या सिद्धान्ताला मिळालेला आहे. इतकें सांगितल्यावर दोन मनांचें अस्तित्व खरें धरून चालण्यास आमचे वाचक कचरणार नाहींत असा आम्हांस भरंवसा आहे. या दोन मनांस ' जागृतावस्थेंतील मन ' व ' स्वप्नस्थितींल मन ' अशीं लांब लचक नांवें देण्यापेक्षां ' तार्किक मन ' (Objective Mind) आणि ' तर्कातीत मन ' (Subjective Mind) अशीं नांवें अधिक सुटसुटीत व शास्त्रशुद्ध असल्यामुळें तीं पुढें वापरलीं आहेत, असें सांगून या विषयाच्या पुढील विवेचनाकडे आम्ही वळतों.

' तार्किक मन ' आणि ' तर्कातीत मन ' अशा दोन मनांचें अस्तित्व सिद्ध केल्यानंतर त्या दोहोंचीं कार्यक्षेत्रें कोणतीं, त्यांच्या गुणधर्मांत महत्त्वाचे भेद कोणते व त्यांचा एकमेकांशीं संबंध कोणत्या प्रकारचा असतो, वगैरे गोष्टींचा खुलासा करणें क्रमशःच प्राप्त होतें. ' तार्किक ' मनाच्या स्वरूपाचें थोडक्यांत वर्णन करावयाचें झाल्यास हडसन साहेबांचें म्हणणेंच शब्दशः येथें देण्यास हरकत नाहीं. आपल्या 'मानसचमत्कारनियम' (Law of Psychic Phenomena) नांवाच्या उत्कृष्ट ग्रंथांत ते म्हणतातः—"बाह्य जगाचें ज्ञान करून घेण्याचें कार्य ' तार्किक ' मन करीत असतें, आणि निरनिराळ्या पदार्थांचें स्वरूप समजून घेण्यासाठीं तें मन पंच ज्ञानेंद्रियांचा उपयोग करितें. मनुष्याच्या नाना प्रकारच्या ज्या गरजा आहेत त्या गरजांमुळें या मनाची वाढ झालेली आहे व होत आहे. भोंवतालची परिस्थिति आपल्या जीविताला अनुकूल करून घेण्याची जीवाची किंवा मनुष्याची जी धडपड अव्याहत चालू आहे तीमध्यें हें मन त्याला मार्गदर्शक होत असतें. विवेकशक्ति हा या मनाचा सर्वांत महत्त्वाचा धर्म होय." (पृष्ठ २९). या उताऱ्यांतील प्रत्येक वाक्य अत्यंत महत्त्वाचें असून त्याच्या स्पष्टीकरणार्थ अनेक गोष्टी सांगतां येण्यासारख्या आहेत. गेल्या प्रकरणांत सहेतुक क्रियांचीं आम्हीं जीं उदाहरणें दिलीं आहेत त्या सर्वांमध्यें दिसून येणारे मानसिक व्यापार ' तार्किक ' मनाचे

होत. मनुष्याला परिस्थितीशीं सारखें झगडावें लागत आहे. एखाद्या अनोळखी प्रदेशांतील पाणी प्रथमच पिण्याचे प्रसंगीं तें विषारी आहे किंवा कसें हें त्याला पहावें लागतें, व एखादें फळ प्रथमच दृष्टीस पडलें असतां तें खाण्यापूर्वी त्याचे गुणधर्म काळजीपूर्वक तपासावे लागतात. "जगांत जिकडे तिकडे मरणाचे दरवाजे उघडे आहेत, आणि हे दरवाजे चुकवून मनुष्य अगर जीव आपला जीवितक्रम मोठ्या कुशलतेनें चालवीत असतो!" हे एका तत्त्वज्ञाचे उद्गार अगदीं यथार्थ आहेत. हें समजून घेण्यास भोंवतालच्या जगाचें स्वरूप क्षणभर बारकाईनें पाहिल्यास पुरें होईल. या जीवनकलहांत अमुक गोष्ट हितकर आहे किंवा अमुक पदार्थ अपायकारक आहे हें ठरवून मनुष्याला योग्य मार्ग दाखविण्याचें काम 'तार्किक' मनाकडूनच होत असतें. 'विचारशक्ति हा तार्किक मनाचा सर्वांत महत्त्वाचा धर्म होय' हें हडसन साहेबांचें म्हणणें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. कारण विशेषतः या धर्मामुळेंच तार्किक व तर्कातीत मन या दोहोंतील वैधर्म्य ठळकपणें दिसून येतें. एका माणसाच्या अंगावर गोळी झाडली व त्यामुळें त्याच्या अंगाला आरपार भोंकहि पडलें, तथापि तो माणूस न मरतां जसाच्या तसा जिवंत राहिला अशी बातमी कोणी आपणांस सांगू लागला तर "तार्किक" मनाचा त्या बातमीवर प्रथम मुळींच विश्वास बसत नाहीं. "अहो, असा प्रकार घडणें शक्य तरी आहे काय? तुम्ही म्हणतां हें खरें कशावरून?" वगैरे प्रश्न लगेच 'तार्किक' मनाकडून विचारले जातात. पण ज्यानें ही अविश्वसनीय वाटणारी बातमी आणली त्यानें त्या बातमीच्या समर्थनार्थ प्रमाणें दिलीं म्हणजे त्या मनाचा तीवर विश्वास बसतो. यालाच त्या मनाची विवेकशक्ति म्हणतात, किंवा यालाच त्या मनाची प्रमाणें शोधून निर्णय देण्याची "निर्णयशक्ति", किंवा त्या मनाचें "प्रमाणशोधकत्व" Inductive Power असेंही म्हणतां येईल. कोणत्याहि गोष्टीचा नीट काळजीपूर्वक तुलनात्मक दृष्टीनें विचार

तार्किक मनाची कामगिरी.

त्याचें प्रमाण-शोधकत्व.

केल्यानंतर ता ग्राह्य अगर अग्राह्य ठरवावयाची या प्रवृत्तीलाच Inductive Power म्हणतात, व हीच प्रवृत्ति " तार्किक " मनाच्या ठायीं दिसून येते. हातांतील एक पुस्तक वर हवेंत उंच फेंकलें असतां तें खालीं पडतें एवढ्या एकाच गोष्टीवरून खालीं पडणें हा वस्तूंचा धर्म आहे असें न समजतां, अनेक वस्तूंवर तो प्रयोग करून त्या सर्वांची नीट तुलना केल्यानंतर ती गोष्ट ग्राह्य ठरविणें या विचारक्रियेला निर्णयप्रक्रिया (Inductive Reasoning) हें नांव तर्कशास्त्रज्ञ देतात, व याच अर्थी " तार्किक " मन हें निर्णयात्मक (Inductive) आहे, किंवा त्याच्या ठिकाणीं " प्रमाणशोधकत्व " आहे असें हडसन साहेब व इतर सर्व मानसशास्त्रज्ञ यांचें मत आहे. हडसनसाहेबांच्या वरील उताऱ्याचा याहून अधिक उहापोह करण्याचें प्रयोजन नाहीं. कारण मानसोपचाराच्या दृष्टीनें " तार्किक " मनापेक्षांहि " तर्कातीत " मनाचें एकंदर स्वरूप वाचकांच्या लक्षांत येणें अधिक अगत्याचें आहे. याकरितां आतां त्या मनाचें कार्यक्षेत्र, गुणधर्म वगैरे गोष्टींच्या विचारास या ठिकाणीं प्रारंभ केलेला बरा.

साधारणपणें असें म्हणतां येईल कीं, " तार्किक " मन हें फक्त सहेतुक क्रियांवर देखरेख करणारें असून, " तर्कातीत " मनाचा संबंध शरीराच्या सर्व व्यापाराशीं येत असतो. मानवी देहाची रचना सांगोपांग रीतीनें दुसऱ्या प्रकरणांत आम्ही विशद केली असल्यामुळें वरील विधानाचा अर्थ वाचकांच्या चांगला लक्षांत येईल. वाचकांनीं इतकेंच मुख्यतः लक्षांत ठेवावें कीं, " तार्किक " मनाचा व्यापार फक्त आपल्या सहेतुक क्रियांच्या प्रसंगींच होत असून " तर्कातीत " मनाचे व्यापार सर्व क्रियांच्या वेळीं चालू असतात. अर्थातच " तार्किक " मनाच्या कार्यक्षेत्रापेक्षां " तर्कातीत " मनाचें कार्यक्षेत्र कितीतरी अधिक विस्तृत आहे. ' तर्कातीत ' मनाकडून होणाऱ्या सर्व कामांमध्यें शरीराच्या अहेतुक क्रिया व अवस्था यांजवरील त्याचा ताबा अत्यंत महत्त्वाचा होय. शरीरशास्त्रवेत्त्यांच्या मतें मनुष्याचे बहुतेक शरीर-

व्यापार अहेतुक असून त्यांचा व 'तार्किक' मनाचा संबंध नसतो. इच्छा-शक्ति (will), बुद्धि (Intellect) व भावना (Emotion) हे तीन 'तार्किक' मनाचे गुण तर्कातीत मनांत मनांत असून, शरिरपोषणाचें कार्य चालविण्याचा (Nutrition) गुणहि त्याचे ठायीं आहे, व या गुणाचें महत्त्व अतिशय आहे. केवळ अहेतुक क्रियांपुरतीच 'तर्कातीत' मनाची हुकमत चालत नसून सहेतुक क्रियांच्या बाबतींतही त्याच्या व्यापाराची गरज असते.

तर्कातीत मनाच्या कार्यक्षेत्राची व्यापकता.

व्हॉन हार्टमन म्हणतात, "अमुक एक क्रिया सहेतुकपणें करण्याची ज्या वेळीं आपण इच्छा करतों, त्या वेळीं त्या क्रियेला अवश्य लागणारी निरनिराळ्या स्नायूंची हालचाल घडवून आणण्याची आज्ञा 'तार्किक' मनाकडून 'तर्कातीत' मनाला होत असते. उदाहरणार्थ, आपल्या तान्ह्या बाळाला समोर पाहून त्याला दूध पाजण्याची इच्छा झाल्यास कांहीं स्त्रियांना आपल्या स्तनांतून दुग्धस्राव अधिक प्रमाणावर सहेतुकपणें करतां येतो. पूर्वी खोकल्यापासून मला अतिशय त्रास सोसावा लागे; परंतु आतां 'तार्किक' मनाकडून 'तर्कातीत' मनाला आज्ञा करून अगदीं जबर खोकल्याची ढास देखील दाबून टाकण्यास मी शिकलों आहे. मनांत आल्यावर सहेतुकपणें सर्वांगावर घाम उत्पन्न करून दाखविणारे कित्येक लोक माझ्या पाहण्यांत आले आहेत. तेव्हां प्रत्यक्ष अनुभवाच्या अनेक गोष्टींवरून आणि अनेक प्रयोगांवरून मीं असा सिद्धान्त कायम केला आहे कीं, प्रत्येक शरीरव्यापार घडून येण्यास 'तर्कातित' मनाची अवश्यकता आहे, आणि हें मन कधीं कधीं 'तार्किक' मनाच्या मदतीनें, कधीं अर्धवट स्वतःच्या इच्छेनें व अंशतः 'तार्किक' मनाच्या प्रेरणेनें, आणि कित्येक प्रसंगीं तार्किक मनाच्या प्रेरणेविरुद्ध वागत असतें. सहेतुक क्रियांचा विचार क्षणभर बाजूस ठेवला तरी, अन्नपचन, मलविसर्जन, रुधिराभिसरण वगैरे शरीरवर्धनाच्या क्रिया, किंबहुना, शरीराचे स्नायू, ज्ञानतंतु, नसा, सूक्ष्म-पेशी वगैरेंच्या संवर्धनाशीं संबंध असलेले सर्व व्यापार 'तर्कातीत' मनाच्या देखरेखीखालीं चालतात ही गोष्ट आतां पूर्णपणें सिद्ध झालेली आहे.

शरीराचे बहुतेक व्यापार ' तर्कातीत ' मन उत्तम स्थितींत असेल तरच सुव्यवस्थित रीतीनें चालूं शकतील. "

जवळ जवळ सर्व शरिरव्यापारांचा ' तर्कातीत ' मनाशीं निकट संबंध आहे हीच गोष्ट निराळ्या शब्दांनीं सांगतां येण्यासारखी आहे. आपला मेंदू ' तार्किक ' मनाचें अधिष्ठान होय असें समजलें जातें व ती समजूत बरोबर आहे असें म्हणावयास कांहीं हरकत नाहीं. परंतु अमुक एक शरीराचा भाग म्हणजे ' तर्कातीत ' मनाचें अधिष्ठान असें सांगतां येणें शक्य नाहीं; कारण, शरीराच्या प्रत्येक भागांत ' तर्कातीत ' मनाचें वास्तव्य आहे असा सर्व शास्त्रज्ञांनीं एकमतानें सिद्धान्त काढला आहे. तें मन मेंदूत किंवा ज्ञानतंतुव्यूहाच्या महत्त्वाच्या भागांत आहे असें नसून तें शरीराच्या प्रत्येक लहान मोठ्या अवयवांत, नसांनसांत, सर्व स्नायूंत आहे इतकेंच नव्हे तर, तें प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत (Cell) दिसून येतें. शरीराच्या अमुक भागांत 'तर्कातीत' मन नाहीं असें विधान करतां येणें अशक्य आहे. म्हणून ' तर्कातीत ' मनाविषयीं विचार करतांना, तें फक्त मेंदूंतच आहे अशी कल्पना न करितां, सबंद शरीरभर तें आहे हें नेहमीं लक्षांत बाळगलें पाहिजे. आपलें आपल्या शरीराकडे लक्ष नसतांनाहि तें निरामय अवस्थेंत असतें हा एक चमत्कारच नाहीं काय ! किती तरी प्रकारच्या बाह्य परिस्थितीशीं, किती तरी प्रकारच्या प्राण्यांशीं, किती तरी प्रकारच्या अन्नमय पदार्थांशीं आपल्या शरीराचा प्रतिक्षणीं संबंध येत असूनहि आपल्या शरीराचा योगक्षेम आपल्या विशेष प्रयत्नाशिवाय उत्तम तऱ्हेनें चालावा हें आश्चर्य नव्हे काय ? शरीर हें केवळ एक जड यंत्र असतें तर त्याचे व्यापार इतक्या दूरदर्शीपणानें चालू शकले असते काय ? भोंवतालच्या पदार्थांचीं नाना प्रकारचीं स्थित्यन्तरें अगर रूपान्तरें होत असतांना आणि सृष्टीची विलक्षण घडामोड चहूं बाजूंस सारखी चालू असतांना आपल्या शरीराचें धारण-पोषण आपल्या प्रयत्नांखेरीज सुव्यवस्थित रीतीनें चाललेलें असतें हें कसें, याविषयीं आमच्या वाचकांपैकीं कोणी कधीं विचार केला आहे काय ?

सबंद शरीरभर तर्कातीत मनाचें वास्तव्य.

केला असल्यास त्यांस तत्काळ दिसून आलें असेल कीं, आपण सहेतुकपणें शरीराच्या योगक्षेमाकडे लक्ष पुरवीत नसलों, तरी त्याकडे सारखें लक्ष लावून बसलेलें कोणी तरी त्यांत असलेंच पाहिजे. त्यालाच 'तर्कातीत' मन अशी संज्ञा मानसशास्त्रज्ञांनीं दिलेली आहे. शरीराच्या सर्व भागांवर रात्रंदिवस जागत पाहरा ठेवणाऱ्या या 'तर्कातीत' मनाचें वर्णन करावें तितकें थोडें होईल. आपल्या स्नायूंचा संकोच किंवा विस्तार नेहमीं अहेतुक रीतीनेंच होत असतो. 'सहेतुक' क्रिया करतांना देखील अमुक क्रिया व्हावी एवढी इच्छा करण्याचेंच काय तें 'तार्किक' मनाचें काम आहे. परंतु त्या इच्छेप्रमाणें त्या त्या स्नायूंची यथायोग्य हालचाल घडवून आणण्याचें काम 'तर्कातीत' मनच करीत असतें. आपल्या शरीराचा तोल संभाळण्यासाठीं प्रतिक्षणीं असंख्य स्नायूंची हालचाल चाललेली असते आणि त्याची आपल्याला दाद सुद्धां नसते; त्याचप्रमाणें आपल्या मनःस्थितीची बारकि सारीक छटा आपल्या चेहऱ्यावर दर क्षणाला प्रतिबिंबित होत असतांना किती तरी स्नायू पुढें मागें, किंवा वर खालीं सरकत असतात. अगर पचनक्रियेसाठीं शरीराचे किती तरी भाग सारखा उद्योग करीत असतात; या सर्व क्रिया केवळ जड पदार्थांचा बनलेला देह करूं शकेल असें म्हणणें हटवादीपणाचें होईल. करितां त्या सर्व क्रियांवर 'तर्कातीत' मनाची देखरेख आहे यांत तिळमात्र संशय नाहीं. आपल्या शरीरांतील रुधिराभिसरणाची गोष्ट घेतली तर वर वर पाहतां ती जितकी साधी वाटते तितकी ती साधी नाहीं, उलट ती फार गुंतागुंतीची आहे असें सूक्ष्म विचाराअंतीं दिसून येईल. पुष्कळांचा असा समज असतो कीं, शरीरांत अनेक लवचिक नळ्या बसविलेल्या असून त्या एका स्वयंभू पंपाला जोडून दिल्या असल्यामुळें रुधिराभिसरणाची क्रिया आपोआप सुरळीतपणें चाललेली असते. परंतु हा समज अजीबात भ्रामक आहे; व असल्या भ्रामक समजुतीमुळेंच तर आपल्या या साडेतीन हात देहांत अनंत चमत्कार कसे भरलेले आहेत हें आपणांस कळत नाहीं. रुधिराभिसरणाचा प्रकार मिनिटा मिनिटाला बदलत असतो. क्षणाक्षणाला बदलणाऱ्या शरीराच्या गरजांच्या अनुरोधानें, सरल रेषेंत

पसरल्या तर ज्यांची लांबी मैलांच्या कोष्टकानें मोजवी लागेल असल्या द्रवशोषी सूक्ष्म तंतुनलिका (Capillaries) एका क्षणाला आपलीं तोंडें उघडतात, तर दुसऱ्या क्षणाला बंद करितात. तसेंच प्रत्येक अवयवाला, त्याची त्या त्या क्षणीं जी स्थिति असेल तिला अनुसरून रुधिराचा पुरवठा होत असतो. फार कशाला, प्रत्यक्ष आपल्या हृदयाच्या क्रियेचें स्वरूप दर क्षणाला पालटत असतें. या सर्व गोष्टींवरून जर कांहीं सिद्ध होत असेल तर तें हेंच कीं आपल्या देहाचा प्रत्येक व्यापार कोणाच्या तरी नेतृत्वाखालीं चाललेला आहे. त्यालाच आम्ही ' तर्कातीत ' मन म्हणतों.

वरील मजकूर वाचून कोणी असें म्हणेल कीं, मन अमक्या भागांत आहे असें म्हणणें अर्थशून्य आहे. कारण, मन कांहीं साकार नाहीं. अर्थात् तें अमक्या वस्तूत आहे किंवा नाहीं, असली भाषाच चुकीची आहे. या शंकेला आमचें उत्तर एवढेंच आहे कीं, ही शंका आम्हालाहि पटते. परंतु ज्या मुद्याचें विवेचन आम्हीं वर केलें आहे तो विशद करण्यास्तव भाषेच्या सदोषत्वाकडे किंचित् दुर्लक्ष करणें आम्हांस भाग पडलें आहे.

" तर्कातीत " मनाचें अस्तित्व कसें सिद्ध होतें, आणि त्याचें कार्यक्षेत्र कोणतें, या दोन प्रश्नांचा उहापोह शक्य तितक्या सोप्या परिभाषेंत आम्ही येथपर्यंत केला. त्यावरून वाचकांना समजलेंच असेल कीं "तार्किक" व " तर्कातीत " या दोन मनांच्या कार्यक्षेत्रांची अगदीं थोडक्यांत मांडणी करावयाची असल्यास असें म्हणतां येईल कीं, सहेतुक शरीरव्यापार या दोन्ही मनांच्या देखरेखीखालीं होत असून बाकी सर्व क्रिया एकटें " तर्कातीत " मनच चालवीत असतें. अर्थातच, " तार्किक " मन वर वर पाहतां कितीहि महत्त्वाचें वाटलें तरी खरें पाहूं गेलें असतां, " तर्कातीत " मनाशींच आपल्या देहाचा अधिक निकट, जिव्हाळ्याचा आणि अपरिहार्य असा संबंध आहे. म्हणूनच मागें आम्हीं एके ठिकाणीं असें म्हटलें आहे कीं, मानसोपचारांच्या दृष्टीनें " तार्किक " मनापेक्षां

" तर्कातीत " मनाचेंच महत्त्व अधिक आहे. असो. आतां "तर्कातीत" मनाचे गुणधर्म कोणते हें पाहिलें पाहिजे.

या दोन मनांच्या गुणधर्मांमध्यें पराकाष्ठेचें वैधर्म्य दिसून येतें. " तार्किक " मन विवेकवान असून त्याच्या अंगीं " प्रमाणशोधकत्व" अगर निर्णायकत्व आहे हें आम्हीं वर दर्शविलेंच आहे. एखादी गोष्ट पुढें येतांच तिच्याबद्दल अनेक बाजूंनीं व अनेक प्रकारांनीं विचार करावयाचा, व अनेक पदार्थांची तुलना करून तीपासून विशिष्ट नियम काढावयाचे, वगैरे गुण " तार्किक " मनांत प्रामुख्यानें दिसून येतात. उलटपक्षीं, " तर्कातीत " मनांत " प्रमाणशोधकत्व " बिलकुल नाहीं, आणि एखाद्या गोष्टीचा नाना प्रकारांनीं विचार करणें तर त्याला मुळींच माहित नाहीं. विचार करण्याचा एकच प्रकार या मनाला माहित आहे. तो हा कीं, कोणतीहि गोष्ट कोणीहि सांगितली कीं, ती खरी आहे असें तावडतोब गृहीत धरून त्यापासून शक्य तितकीं अनुमानें काढावयाचीं. या धर्मालाच " तर्कातीत " मनाचें " अनुमानिकत्व " (Deductive power) असें म्हणतात. अनेक गोष्टींची छाननी व तुलना करून त्यांपासून एक सर्वसाधारण नियम काढण्याचें कार्य हें मन कधींच करीत नाहीं. आपले विचार सुरू करण्यास कांहीं तरी निमित्त मिळालें कीं, लगेच त्या गोष्टीवर अढळ विश्वास ठेवून तिच्याशीं सुसंगत अशा असंख्य अनुमानांचा पसारा घालण्याची या " तर्कातीत " मनाची शक्ति मात्र आश्चर्यकारक आहे. " तर्कातीत " मनाचा हा स्वभावविशेष मोहनिद्रा (Hypnotism) प्रयोगांत फार चांगला पहावयास सांपडतो. कारण त्यावेळीं " तार्किक " मन अगदीं लुप्त होऊन गेलेलें असतें, व " तर्कातीत " मनाच्या व्यापाराला कोणत्याहि प्रकारचा प्रतिबंध नसतो. एखाद्या विद्वान व बुद्धिमान माणसावर मोहनिद्रेचा प्रयोग केल्यावर एखादें शास्त्रीय किंवा तत्त्वज्ञानविषयक वचन, समजा गीतेंतील एखाद्या श्लोकाचा एक चरण त्याच्यापुढें मांडला तर तो त्या चरणाचें सत्यत्व तावडतोब गृहीत धरील; आणि त्याचीं जागृतावस्थेंतील मतें

तर्कातीत मनाचें अनुमानिकत्व.

त्या चरणाच्या विरुद्ध असलीं तरी देखील तो मोहनिद्रित Hypnotised स्थितींत असेपर्यंत आपण जर त्या चरणाचें खंडण करूं लागलों तर, त्याच्या तर्कातीत मनाला तें न खपून, त्याच्या समर्थनार्थ तो इतकें विद्वत्ताप्रचुर आणि उत्साहमय प्रवचन करील कीं, तें ऐकून आपली मति क्षणभर गुंग झाल्यावांचून राहणार नाहीं. यासंबंधीं हडसन यांच्या Law of Psychic Phenomena या ग्रंथांतील खालील मजकूर मननीय आहे:—

कांहीं उदाहरणें.

' वॉशिंग्टन येथें एका खाजगी बैठकींत प्रो. कार्पेन्टर यांनीं माझ्या देखत एका तरुण गृहस्थास मोहनिद्रित केलें. त्या वेळीं जमलेले सर्व स्त्रीपुरुष विद्वान् असून ज्या गृहस्थावर प्रयोग करण्यांत आला तोहि एका नामांकित कॉलेजांतील पदवीधर होता व तत्त्वज्ञानाच्या विषयाचा त्यानें बराच व्यासंग केलेला होता. नेहमींच्या व्यवहारांतील त्याचीं मतें उदार मतवाद्यांसारखीं होतीं, आणि मेलेल्या माणसांचे आत्मे कांहीं साधनांनीं बोलावून त्यांच्याशीं संभाषण करतां येतें ही गोष्ट त्याला अगदीं झूट वाटत असे. त्या तरुण गृहस्थास ग्रीक तत्त्ववेत्त्यांविषयीं फार आदरयुक्त प्रेम वाटत असे. ही गोष्ट प्रो. कार्पेन्टर यांस माहीत असल्यामुळें तो मोहनिद्रित झाल्यानंतर त्यांनीं त्यास विचारलें,

' सॉक्रेटिसाची व तुमची मी भेट करून देऊं काय ? '

त्यानें उत्तर केलें ' हो. सॉक्रेटिस जिवंत असतील, व त्यांची माझी भेट घडून येईल तर तें माझें मोठें भाग्यच म्हणावयाचें ! '

यावर प्रो. कार्पेंटर म्हणाले, ' सॉक्रेटिस मृत झालेले आहेत. परंतु त्यांच्या आत्म्याशीं तुमची भेट मला करवितां येईल. तो पहा, सॉक्रेटिस यांचा आत्मा तुमच्या समोरच आहे. '

हें ऐकतांच कार्पेन्टर यांनीं जिकडे बोट दाखविलें तिकडे त्या तरुण गृहस्थानें पाहिलें, आणि अतिशय आदरयुक्त मुद्रा करून तो आपल्या आसनावरून उठून उभा राहिला. त्याची वृत्ति गांगरलेली दिसली. त्याच्या तोंडून संभ्रमामुळें शब्दही बाहेर येईना. सॉक्रेटिसाच्या आत्म्याल

त्यानें खालीं वांकून प्रमाण केला, आणि बसावयासाठीं खुर्ची पुढें केली. हें पाहून 'तुम्ही विचारलेल्या प्रश्नांस उत्तरें द्यावयास सॉक्रेटिसाचा आत्मा तयार आहे' असें प्रो. कार्पेन्टर यांनीं त्या तरुण गृहस्थास सांगितलें. त्यावर प्रथम भीत भीत त्यानें कांहीं प्रश्न विचारले, व कांहीं वेळानें अधिक धीटपणा त्याच्या अंगीं आल्यानंतर दोन तासपर्यंत त्यानें सॉक्रेटिसाच्या आत्म्याशीं अनेक गहन प्रश्नांवर चर्चा केली, व प्रत्येक वेळीं साक्रेटिसाच्या आत्म्याकडून जीं जीं उत्तरें मिळालीं तीं सर्व त्यानें प्रो. कार्पेन्टर यांस समजावून सांगितलीं. त्या त्यांच्या संभाषणांत नीतिशास्त्र, तर्कशास्त्र, ईश्वरस्वरूप, विश्वोत्पत्ति, वगैरे अनेक विषय येऊन गेले, आणि सॉक्रेटिसासारख्या अत्यंत उच्च दर्जाच्या तत्त्ववेत्त्यास शोभतील अशाच प्रकारचे सर्व विचार, एवढेंच नव्हे तर धीर गंभीर भाषाहि त्या त्यांच्या संभाषणांत दिसून आली. सबंद संभाषण इतकें सरस आणि विचार-परिप्लुत होतें कीं, खरोखरच सॉक्रेटिस आपल्यापुढें येऊन बोलत आहेत असा आम्हां सर्व श्रोत्यांस भास झाला.'

या उदाहरणावरून जर कांहीं सिद्ध होत असेल तर तें हेंच कीं, 'तर्कातीत' मनाला एखादी गोष्ट सुचविल्याबरोबर ती खरी धरून त्याच्या अनुरोधानें विचारमालिका लांबवीत जाण्याचा धर्म त्याच्या अंगीं आहे. वरील उदाहरणांतील तरुण गृहस्थास सॉक्रेटिसाच्या आत्म्याशीं आपली गांठ पडली आहे अशी सूचना मिळतांच ती खरी मानून खरो-खरीच सॉक्रेटिस भेटावा त्याप्रमाणें त्यानें परमादराचें वर्तन केलें, आणि सॉक्रेटिस त्या प्रश्नांवर ज्या तऱ्हेनें व जी भाषा वापरून बोलेल अशी त्याची कल्पना होती त्याप्रमाणें हुबेहुब त्यानें संभाषणाचा प्रवाह दोन तासपर्यंत कायम ठेवला. कोणी म्हणतील कीं, त्या तरुण गृहस्थास खरो-खरच सॉक्रेटिसाचा आत्मा भेटला नसेल कशावरून? ही शंका बरोबर आहे, व तिचें पूर्ण निरसन व्हावें या उद्देशानें त्याच तरुण गृहस्थाची आणखी एका प्रसंगाची हकीगत हडसन यांच्या पुस्तकांतून आम्हीं खालीं देत आहोंत:—

'याच तरुण गृहस्थास दुसऱ्या एका बैठकींत कार्पेन्टर यांनीं निरा-

ळ्याच प्रकारची सूचना दिली. त्या गृहस्थास पांचसहा भाषा अवगत होत्या. हें जाणून, त्याच सर्व भाषा बोलणाऱ्या अत्यंत विद्वान व तत्त्वज्ञानपारंगत अशा एका डुकराची व तुमची गांठ घालून देत आहे असें प्रो. कार्पेन्टर यांनीं त्याला सांगितलें. शिवाय प्रो. कार्पेन्टर असेंहि म्हणाले कीं, 'हें डुकर पूर्वजन्मीं एक हिंदु पंडित असून कर्मानुसार त्याला ही योनि प्राप्त झाली आहे; मात्र पूर्वजन्मींच्या सर्व संस्कारांची व प्राप्त करून घेतलेल्या ज्ञानाची याला पूर्ण स्मृति आहे.' प्रो. कार्पेन्टर यांनीं येवढी सूचना देतांच त्या तरुण गृहस्थाचें त्या काल्पनिक डुकराशीं संभाषण सुरू झालें, आणि हिंदुधर्मांतील पुनर्जन्माच्या सिद्धान्तावर त्या डुकरानें लांबलचक विद्वत्ताप्रचुर प्रवचन केलें.

या उदाहरणावरून जें अनुमान निघतें तें हें कीं, प्रो. कार्पेन्टर यांची सूचना त्या तरुण गृहस्थाच्या 'तर्कातीत' मनानें सर्वस्वीं ग्राह्य मानली, आणि त्याच्याच स्वतःच्या अनुभवाप्रमाणें त्यानें त्या सूचनेचा परिपोष केला.'

'तर्कातीत' मनाच्या ठायीं 'प्रमाणशोधकत्व' नाहीं असें आम्ही वर एका ठिकाणीं म्हटलें त्याचा अर्थ वाचकांच्या ध्यानांत आतां अधिक आला असेल; व त्याचप्रमाणें मोहनिद्रेच्या प्रयोगांत अत्यंत चमत्कृतिपूर्ण गोष्टी कशा घडवून आणतां येतात याचाहि वाचकांस पूर्ण उलगडा झाला असेल. निद्रानियुक्त माणसाचें 'तार्किक' मन पार लुप्त झालें असल्यामुळें शंका घेण्याची क्रियाच त्याच्या ठिकाणीं संभवत नाहीं. त्याला कोणत्याहि प्रकारची सूचना दिली तरी तिचा त्याच्या 'तर्कातीत' मनाकडून स्वीकार होतो, आणि त्याच्या अनुभवानुसार त्या सूचनेपासून निरनिराळीं अनुमानें काढून तें मन त्याला त्याप्रमाणें वागावयास लावतें. 'या ठिकाणीं व्याख्यान द्यावयासाठीं तुम्हांला आमंत्रण केलेलें आहे' असें सांगतांच ती गोष्ट तो खरी मानील, आणि त्याच्या अनुभवाच्या कक्षेंत त्या क्षणापर्यंत जी जी गोष्ट आली असेल, त्या सर्वांचा यथायोग्य उपयोग करून मूळ सूचना सजविण्यांत व त्याप्रमाणें

तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व.

चागण्यांत तो गढून जाईल. याचाच अर्थ असा कीं, 'तर्कातीत' मन म्हणजे विलक्षण भावडें, भोळें, हलक्या कानाचें आहे असें म्हटलें पाहिजे. शास्त्रीय परिभाषेंत बोलावयाचें झाल्यास तें 'अनुमानप्रेमी' किंवा 'तर्कप्रधान' (Deductive) आहे असें म्हणावें, आणि साध्या ओबड धोबड भाषेंत बोलावयाचें झाल्यास तें 'तर्कटी' आहे असें म्हणण्यासही हरकत नाहीं. तें सूचनानुगामी किंवा सूचनानुवर्ति (Amenable to Suggestion) आहे असेंही कधीं कधीं म्हणतात. मानसोपचाराच्या दृष्टीनें तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व फारच महत्त्वाचें आहे. किंबहुना तर्कातीत मन हें सूचनानुगामी नसतें तर मानसोपचारपद्धति कधीं अस्तित्वांतच आली नसती.

तार्किक व तर्कातीत मनांच्या कांहीं विरोधी गुणांचें जें विवेचन वर केलें आहे त्यामुळें वाचकांस त्या दोन मनांच्या गुणधर्मांचें ज्ञान होईल इतकेंच नव्ह तर, त्या गुणधर्मांतील विरोधामुळें दोन मनांच्या मूळ सिद्धान्ताला अधिकाधिक बळकटी कशी येते हेंही समजेल. तार्किक मनाचें विवेकशीलत्व आणि तर्कातित मनाचें विवेकशून्यत्व, पहिल्याचें प्रमाणशोधकत्व व दुसऱ्याचें अनुमानिकत्व, एकाचें संकुचित कार्यक्षेत्र आणि दुसऱ्याचें व्यापक कार्यक्षेत्र, एकाचें स्थलैकवास्तव्य आणि दुसऱ्याचें सर्वशरीरव्यापित्व, वगैरे भिन्न भिन्न गुणधर्मांचें जों जों परिशीलन करावें तों तों त्या मनांची भिन्नता अधिकाधिक स्पष्ट व्हावयास लागते. याखेरीज आणखीहि कांहीं गुणधर्मभेद दाखवितां येण्यासारखे आहत. उदाहरणार्थ, मानसशास्त्रवेत्त्यांच्या मताप्रमाणें तर्कातीत मनाच्या ठायीं 'अंतःप्रवृत्ति' (Instinct) आहे व ती तार्किक मनाच्या ठिकाणीं नाहीं.

तार्किक व तर्कातीत मनांच्या विविध गुणधर्मांची तुलनात्मक कल्पना वाचकांस एकदम यावी म्हणून ते गुणधर्म दाखविणारा एक तक्ता तयार करून खालीं दिला आहे. त्या तक्त्यांतील कांहीं गुणधर्मांचा सविस्तर विचार स्थलसंकोचास्तव या प्रकरणांत आम्हीं केलेला नाहीं हें मात्र वाचकांनीं लक्षांत ठेवावें.

तार्किक मन.	गुणधर्म	तर्कातीत मन.
	१	अंतःप्रवृत्ति. (Instinct or Intuition Controlled by Suggestion)
	२	सूचनानुवर्तित्व. (Controlled by Suggestion)
प्रमाणशोधकत्व. Inductive Reasoning.	३	
सिद्धान्तानुप्रवाहित्व (सदोष). Imperfect Deductive-Reasoning.	४	सिद्धान्तानुप्रवाहित्व (निर्दोष). (Perfect Deductive Reasoning)
स्मरणशक्ति (सदोष). (Imperfect Power of Recollection)	५	स्मरणशक्ति (निर्दोष). (Perfect Memory)
विकारानुभवाच्या स्मरणाचें स्थान. (Brain Memories of Emotional Experiences)	६	विकारांचें स्थान. (The Seat of the Emotions)
	७	विचारसंक्रमणशक्ति. (Telepathic Powers)
	८	गतिहेतुकशक्ति. (Kinetic Energy)

प्रकरण ९ वें.

दोन मनांच्या अस्तित्वाचा आणखी पुरावा.

———:०:———

दोन मनांचें अस्तित्व पूर्ण सिद्ध करण्याचा एक मार्ग–विकासवादाची साक्ष–मेंदूचा उदयकाल–तार्किक मनाची वाढ–नव्या प्रवृत्तींची उत्पत्ति–पक्ष्यांचें उदाहरण–पांच महत्त्वाचे सिद्धान्त–सूचनांचा मूलभूत नियम–सूचनांच्या नियमाचें मनुष्यजातीस महत्त्व.

———

मागील प्रकरणांत मनुष्याला दोन मनें आहेत या सिद्धान्ताविषयीं वाचकांची खात्री पटवून देऊन त्या दोन मनांच्या निरनिराळ्या गुणधर्मांचेंहि आम्हीं सविस्तर विवेचन केलें. त्या प्रकरणांत दोन मनांच्या अस्तित्वाविषयीं बराचसा पुरावा आम्ही दिलाच आहे. तथापि, दोन मनांच्या अस्तित्वाचा सिद्धान्त मानसोपचारशास्त्रांत व पद्धतींत अत्यंत महत्त्वाचा असल्यामुळें त्या सिद्धान्ताविषयीं आमच्या वाचकांच्या मनांत यत्किंचितही संदेह राहूं नये या उद्देशानें आणखी एक महत्त्वाचा पुरावा वाचकांपुढें मांडण्याचें या प्रकरणांत आम्हीं योजलें आहे. मनुष्याला दोन मनें असून त्यांपैकीं तर्कातीत मन हें प्रेरणानुगामी आहे याविषयीं कोणता पुरावा मिळाल्यास खात्रीलायक ठरेल असें सृष्टिशास्त्रज्ञांस विचारलें तर ते खात्रीनें असें उत्तर देतील कीं, मनुष्याच्या तर्कातीत मनाप्रमाणेंच इतर प्राण्यांच्या ठिकाणींहि तर्कातीत मन असून त्याचे गुणधर्म, त्याचें कार्यक्षेत्र व त्याच्या मर्यादाहि हुबेहुब मानवी तर्कातीत मनाप्रमाणेंच आहेत, असें दाखविल्यास दोन मनांच्या अस्तित्वाची पूर्ण सिद्धता झाली असें म्हणतां येईल. मनुष्येतर प्राण्यांचीं तर्कातीत मनेंहि सूचनानुवर्ति आहेत असें दाखविलें तरच तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा नियम मनुष्याच्या बाबतींत घालून देतां येईल. मनुष्य व इतर प्राणी यांच्या बुद्धिमत्तेंतील अंतराचा प्रश्न बाद करून

दोन मनांचें अस्तित्व पूर्ण सिद्ध करण्याचा एक मार्ग.

सूचनानुगामित्वापुरतें मनुष्याचें व इतर प्राण्यांचें तर्कातीत मन सारखेंच वागतें असें दाखवून दिल्यास सूचनानुवर्तित्वाच्या नियमाला हरकत घेण्यास कोणताहि शास्त्रज्ञ तयार होणार नाहीं. त्याचप्रमाणें दोन मनांचें अस्तित्व मानवेतर प्राण्यांच्या बाबतींतहि सिद्ध करून दिल्यास त्याविषयीं कोणाचीहि कसल्याहि प्रकारची शंका उरण्याचें कारण नाहीं.

तेव्हां, पहिला प्रश्न हा कीं, मानवेतर प्राण्यांस दोन मनें असतात याबद्दल आपल्याजवळ काय पुरावा आहे ? त्यांच्या तार्किक व तर्कातीत मनांत भेद आहे असें आपणांस कशावरून म्हणतां येईल ? या प्रश्नांस पहिलें उत्तर असें कीं, विकासवाद (THEORY of Evolution) जर खरा असेल तर मनुष्याप्रमाणेंच खालच्या प्राण्यांसहि दोन मनें असलींच पाहिजेत. कारण खालच्या प्राण्यांच्या ठिकाणीं तीं असल्याखेरीज मनुष्यप्राण्याच्या ठायीं तीं दिसून येणार नाहींत, असें प्रत्येक विकासवादी कबूल करील. इतर प्राणी हे एका अर्थी मनुष्याचे पूर्वज होत याविषयीं आतां कोणीहि शंकित राहिलेला नाहीं; आणि हें जर खरें तर, त्यापासून उघड उघड अनुमान निघतें तें हेंच कीं, मानवी मनाचीच एकंदर व्यवस्था गर्भित स्वरूपांत इतर प्राण्यांच्या ठिकाणीं देखील असली पाहिजे.

उत्क्रांतिवादाची साक्ष.

प्रत्यक्ष वस्तुस्थितीवरूनही खालच्या प्राण्यामध्यें तर्कातीत मन आहे असें सिद्ध करतां येईल. मनुष्यापासून इतर प्राण्यांकडे मागें मागें जावयास लागलें कीं, एक गोष्ट तावडतोब दृष्टीस पडते ती ही कीं, " प्रोटोप्लॅझम " नांवाच्या ज्या एका प्रथमावस्थेंत प्राण आणि मन या दोहोंचें अस्तित्व ओळखतां येतें त्या " प्रोटोप्लॅझम "मध्यें तार्किक मनाचा उद्भव होण्यापूर्वी कोट्यावधि वर्षांपासून तर्कातीत मन अस्तित्वांत होतें. या बाबतींत हेकेल नांवाच्या नामांकित व विद्वत्श्रेष्ठ ग्रंथकाराचें असें म्हणणें आहे कीं, या भूतलावर जीवसृष्टि नांदावयास प्रारंभ झाल्यानंतर लक्षावधि वर्षांपर्यंत मेंदू असलेला एकही

तार्किक मनाचा किंवा मेंदूचा उदयकाल.

जीव अस्तित्वांत नव्हता. यावरून अर्थातच हें उघड होतें कीं, मूलभूत जीवतत्वाचा विकास होऊन बराच काल गेल्यानंतर "मेंदू" चा उदय झाला असावा. त्या त्या वेळच्या गरजेप्रमाणें हात, पाय, वगैरे अवयांची जीवाच्या ठिकाणीं जशी उत्पत्ति झाली, त्याचप्रमाणें तर्कातीत मनाकडून भागविली न जाणारी अशी कांहीं एक गरज जेव्हां अतिशय तीव्रतेनें जीवास भासूं लागली त्या वेळेस "तार्किक"मन अस्तित्वांत आलें. प्रारंभीं नैसर्गिक प्रवृत्ति ज्यांस म्हणतात त्या तर्कातीत मनापासून प्रवर्तित होत असत; आणि ज्या मूळ परिस्थितींत जीव प्रथम राहूं लागले त्या परिस्थितीला योग्य व पुरेशा अशा तर्कातीत मनाच्या मूळ प्रवृत्ति होत्या. परंतु जीवांची संख्या व त्यांच्या जाति जसजशा अधिक होऊं लागल्या तसतशी भोंवतालची परिस्थितीहि बदलूं लागली;आणि नव्या परिस्थितीशीं झगडण्यास मूळ प्रवृत्ति अपुऱ्या वाटू लागून नव्या प्रवृत्तींची गरज भासूं लागली. सर्व वनस्पतिशास्त्रज्ञांचें एकमतानें असें म्हणणें आहे कीं, बदलत्या परिस्थित्यनुरूप नव्या प्रवृत्तींची प्राण्यांस जरूरी भासूं लागते, व या नव्या प्रवृत्ति एका विशिष्ट ठराविक पद्धतीनें बनत जातात. ती पद्धति ही कीं, नव्या गरजा भागविण्यासाठीं, किंवा नवीं संकटें टाळण्यासाठीं प्राणी प्रथमतः जाणतेपणानें, व बुद्धि खर्च करून कांहीं एका मार्गाचें अवलंबन करूं लागतात; व नंतर हेच मार्ग अंगवळणीं पडून अनेक पिढ्या त्या मार्गानें वागत गेल्या म्हणजे त्या मार्गाचेंच नैसर्गिक प्रवृत्तींत स्वरूपांतर होऊन जुन्या प्रवृत्तींप्रमाणेंच त्याहि अनुवंशिक बनून जातात. यावरून हें स्पष्ट दिसेल कीं, वनस्पतिशास्त्रज्ञ देखील वनस्पतीच्या ठिकाणीं दोन प्रकारच्या बुद्धीचें अस्तित्व कबूल करतात. त्यांच्या मताप्रमाणें एका बुद्धींत प्रवृत्ति सांठविलेल्या असतात; आणि त्या बुद्धीखेरीज दुसरी एक बुद्धि असते. तिला ते कोणतेंच नांव देत नाहींत, व जीवोत्कर्षाच्या एकंदर प्रगतींत ती नक्की केव्हां उत्पन्न होते हेंही त्यांस सांगतां येत नाहीं. नव्या जडलेल्या प्रवृत्ति अनुवंशिक संस्कारानें एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीस मिळतात, हें मत अनेक शास्त्रज्ञांस मान्य नाहीं. परंतु आपल्या मुख्य

विषयाचा या मतभेदाशीं विशेष संबंध नसल्यामुळें त्या मतभेदाची पूर्ण चर्चा येथें न करतां पुढें गेलेलें बरें.

दोन मनांचा सिद्धान्त कबूल केला म्हणजे मात्र या सर्व गोष्टींचा तावडतोब उलगडा होतो. मागच्या एका प्रकरणांत आम्ही वाचकांस सांगितलेंच आहे कीं, नवे सिद्धान्त बसविणें,

तार्किक मनाची वाढ.

व प्रमाणें शोधणें या क्रिया तार्किक मनाच्या होत. तार्किक मन सिद्धान्तान्वेषी आहे. सिद्धान्तान्वेषणाच्या सामर्थ्यामुळेंच नव्या नव्या परिस्थितीशीं झगडण्याची पात्रता प्राण्यांच्या अंगीं येऊं शकते; आणि हें सामर्थ्य जितक्या अधिक प्रमाणांत एखाद्या प्राण्याचे ठिकाणीं असेल तितका तो प्राणी जीवनकलहांत अधिक बलिष्ठ ठरेल. हें सामर्थ्य आपल्या अंगीं मुळींच नसल्यास नव्या परिस्थितीखालीं आपण क्षणार्धांत चिरडले जाऊं. अर्थातच, ज्या मनाचें मेंदू हें अधिष्ठान आहे तें मन बाह्य परिस्थितीला तोंड देण्यास अत्यंत योग्य असून हें मन व या मनाच्या विविध शक्ति गुणविकासाच्या एकंदर इतिहासांत हळू हळू उत्पन्न होत जातात. जीवसृष्टीच्या इतिहासाच्या पहिल्या काळांत कदाचित् केवळ पाशवी सामर्थ्यावरच जीवांचें जगणें अवलंबून असेल. परंतु, हळूं हळूं मनाच्या सिद्धान्तान्वेषी शक्तीचीहि गरज भासूं लागली, व तशी गरज भासूं लागतांच त्या शक्तीचा उदय झाला. त्यानंतर केवळ पाशवी शक्तीचें प्रभुत्व कमी कमी होत जाऊन, तार्किक मनाच्या सिद्धान्तान्वेषणशक्तीची सरशी व्हावयास लागली, आणि मनुष्यप्राण्यांत तीच शक्ति सर्वश्रेष्ठ होऊन बसली. त्या शक्तीमुळें केवळ खालच्या प्राण्यांवरच नव्हे, तर जड सृष्टीवर देखील मनुष्य अधिकार गाजवूं लागला. याचाच अर्थ असा कीं, विरोधी परिस्थितीला पायाखालीं दाबून आपल्याला पाहिजे तशी परिस्थिति उत्पन्न करण्याची पात्रता मनुष्याच्या अंगीं तार्किक मनामुळें आली.

तार्किक मनाची सिद्धान्तान्वेषणशक्ति खालच्या प्राण्यांच्या ठायीं देखील असते, या आमच्या म्हणण्याचा भलताच अर्थ वाचकांनीं करूं नये. माणसाप्रमाणेंच इतर प्राणीहि एखाद्या गोष्टीचा सर्वप्रकारें विचार

करूं शकतात असा आमच्या म्हणण्याचा मतलब नाहीं. इतर प्राण्यांमध्येंहि सिद्धान्तान्वेषण दिसून येतें तें फक्त निरनिराळ्या गोष्टींच्या सापेक्ष व सामुदायिक परिणामांचा अजमास करण्यापुरतें. सिद्धान्तान्वेषणाची परिणत अवस्था फक्त मनुष्यांतच दिसून येते. परंतु, अगदीं कनिष्ठ प्रतीचें सिद्धान्तान्वेषण घेतलें तर त्यांत फक्त दोन किंवा अधिक गोष्टींतील भेद ओळखणें येवढ्याचाच अंतर्भाव होतो, आणि जीवसृष्टींत मेंदू जेव्हां प्रथम उद्भूत झाला तेव्हां तो येवढेंच कार्य करीत होता. हें कार्य त्या वेळीं अगदीं मंदपणें होत होतें, परंतु त्याचा व्हावयाचा तो परिणाम झाल्याखेरीज राहिला नाहीं, आणि ज्यांस मेंदू होता अशा प्राण्यांचें जीवसृष्टीवर प्रभुत्व चालूं लागलें. प्रथम तार्किक मनाचें कार्य मंदपणें चालत होतें तरी, तर्कातीत मनाला शिक्षण देऊन बदलत्या परिस्थितीला अनुरूप अशा नव्या प्रवृत्ति उत्पन्न करण्याचें कार्य त्याजकडून झालेंच. शेवटीं आतां त्याचा परिणाम असा झाला आहे कीं, ज्या प्राण्यांच्या ठायीं तार्किक मनाची वाढ अतिशय झाली आहे त्यांच्या ठिकाणीं अनंत गूढ प्रवृत्तींचेंहि अस्तित्व दिसून येतें.

नव्या प्रवृत्तींची उत्पत्ति.

वरील विवेचनानंतर आपणांस असें म्हणणें प्राप्त आहे कीं, मनुष्याप्रमाणेंच इतर प्राण्यांच्या मनोरचनेंत देखील तार्किक मनाचाच अधिकार मोठा आहे, आणि मनुष्यांत व इतर प्राण्यांत ज्या अनेक प्रवृत्ति आढळून येतात त्या सर्व तार्किक मनापासूनच उगम पावतात. असें कां होतें याविषयीं डार्विन साहेबांचें असें म्हणणें आहे कीं, "प्रथमतः बुद्धिपुरःसर केलेल्या क्रिया पिढ्यान्‌पिढ्या पुनः पुन्हां केल्या गेल्यानें त्यांचेंच रूपांतर होऊन प्रवृत्ति उत्पन्न होतात, व या प्रवृत्ति वंशपरंपरा चालू राहतात. उदाहरणार्थ, समुद्रांतील बेटांवरील पक्षी हळूं हळूं स्वाभाविकपणेंच माणसापासून दूर उडून जाऊं लागतात." रोमॅनिस नांवाच्या दुसऱ्या एका पंडिताचें असेंच म्हणणें आहे कीं, "बुद्धिपुरःसर केलेल्या क्रियांची एका व्यक्तीकडून असंख्य वेळां पुनरावृत्ति घडल्यानें त्या व्यक्तीकडून त्या क्रिया केवळ यांत्रिक हालचालीप्रमाणें केल्या जाऊं

लागतात, व त्या व्यक्तीचे अनुवंशिक संस्कार इतर व्यक्तींवर होऊन शेवटीं सबंद जातीमध्यें त्या सर्व क्रिया प्रवृत्तिरूपानें कायम होऊन बसतात." डार्विनच्या या सिद्धान्तास सर्व शास्त्रज्ञांची मान्यता नाहीं हें खरें. तथापि, आपल्या विषयाच्या बाबतींत मूळ सिद्धान्ताचा एवढा विचार पुरेसा आहे.

पक्ष्यांचें उदाहरण.

बेटांवरील पक्ष्यांचा जो उल्लेख डार्विन साहेबांनीं केला आहे तो प्रस्तुत विवेचनास उचित आहे. ज्या बेटांवर मानवी प्राणी कधींहि गेला नव्हता अशा बेटांवर जेव्हां श्वेतवर्णाच्या लोकांनीं प्रथम पाय ठेवला, तेव्हां तेथील पक्षी त्यांना भिऊन दूर पळाले नाहींत. इतर ठिकाणीं माणसांविषयींची जी भीति पक्ष्यांमध्यें दिसून येते ती त्या पक्ष्यांच्या ठिकाणीं मुळींच नव्हती. मनुष्याला पूर्वीं कधींच पाहिलेला नसल्यामुळें, रानटी किंवा सुधारलेला माणूस म्हणजे आपला शत्रु होय हें त्या पक्ष्यांना मुळींच ठाऊक नव्हतें. परंतु ते तो धडा लवकरच शिकले; इतकेंच नव्हे, तर लांब अंतरावर असणाऱ्या पक्ष्यांसही ठार करणारें एक हत्यार मनुष्याजवळ असतें हीहि गोष्ट त्यांना कळूं लागली. याचा परिणाम असा झाला कीं, या नव्या संकटाला तोंड द्यावयासाठीं त्या पक्ष्यांनीं आपलें वर्तन बदललें, आणि बंदूक घेऊन फिरणाऱ्या माणसाच्या आटोक्यांत ते चुकून देखील फिरकेनातसे झाले. या पक्ष्यांच्या पिलांनाहि स्वभावतः माणसाची भीति वाटत नसे, व ती त्यांना आपल्या आईबापांपासून शिकावी लागे. परंतु, माणसाचा सहवास टाळण्याची क्रिया बुद्धिपुरःसर बऱ्याच पिढ्यांकडून झाल्यानंतर मनुष्यभय ही त्या पक्ष्यांची एक स्वाभाविक प्रवृत्ति बनून गेली, व त्यानंतर जे पक्षी जन्मास आले ते अगदीं बालपणापासून माणसाच्या दर्शनाबरोबर दूर उडून जाऊं लागले.

या ठिकाणीं प्रश्न उत्पन्न होतो तो हा कीं, मनुष्यभयाची नवी प्रवृत्ति पक्ष्यांमध्यें उत्पन्न झाली ती नक्की कोणत्या प्रकारें उत्पन्न झाली ? अर्थातच, या उत्पत्तींतील पहिली पायरी म्हणजे सिद्धान्तान्वेषणशक्तीचा उपयोग करणें, ही होय. कारण, वरील उदाहरणांत तीन निरनिराळ्या

गोष्टींतील भेद ओळखण्याचें कार्य त्या पक्ष्यांना प्रथम करावें लागलें. त्या तीन गोष्टी म्हणजे मनुष्य, त्याच्या जवळची बंदूक आणि त्या बंदुकीची वेधकक्षा या होत; व यांपासून निघणारा सिद्धान्त हा कीं, एका विशिष्ट कक्षेच्या आंत मनुष्य व बंदूक या दोन गोष्टी एकत्र झाल्या कीं, त्यांपासून पक्ष्याच्या जीवाला अपाय झाल्यावांचून राहणार नाहीं. नुसता माणूस, व बंदूक हातांत घेतलेला माणूस यांमधील भेद सुद्धां पक्षी ओळखूं शकतात, याविषयीं पुरावा मिळालेला आहे. अमेरिकेंतील शेतकऱ्यांनीं असें पाहिलेलें आहे कीं, शेतावर हिंडणाऱ्या कावळ्याच्या नजरेला नुसता मनुष्य दिसला तर तो त्या मनुष्याच्या इतका जवळ जातो कीं, त्या माणसाला मुद्दाम चिडविण्याचा त्याचा उद्देश आहे कीं काय असें वाटतें. परंतु, त्या माणसाच्या हातांत जर बंदूक असली तर तोच कावळा आसपास फिरकत सुद्धां नाहीं. त्याचप्रमाणें नुसती बंदूक जर शेतावर पडलेली असेल तर कावळा त्या बंदुकीवर खुशाल येऊन बसतो. परंतु, तीच बंदूक एखाद्या माणसाच्या हातांत असूं द्या कीं, मग ती स्वारी बिलकूल जवळ येणार नाहीं. यावरून मनुष्य, बंदूक व तिचें वेधक्षेत्र या तीन गोष्टींतील भेद या कावळ्यास नीट कळतो, हें उघड होतें.

पक्ष्यांच्या बाबतींतील ही विचारसरणी सिद्धान्तान्वेषी होय यांत संशय नाहीं; आणि ती सिद्धान्तान्वेषी असल्यामुळें तिचा उगम होण्याचें एकच ठिकाण आहे. तें ठिकाण प्रवृत्तिसंग्रही किंवा तर्कातीत मन नसून, ज्या मनाचें अधिष्ठान मेंदू आहे तें, म्हणजे ज्या मनांत बुद्धीचा व्यापार चालतो तें, तर्कातीत मनाला शिक्षण देऊन बाह्य परिस्थितीच्या गुंतागुंतींतून सुरक्षित बाहेर पडण्यास शिकविण्याचें कार्य ज्या मनाकडून होतें तें मन, म्हणजे तार्किक मन होय. कोणत्याहि गोष्टीची जरूरी व उपयुक्तता असल्याखेरीज ती गोष्ट परमेश्वर निर्माण करीत नाहीं. तार्किक मनाकडून होणाऱ्या क्रिया करण्याचें सामर्थ्य तर्कातीत मनांत असतें तर तार्किक मन व त्या मनाचें अधिष्ठान मेंदू परमेश्वरानें निर्माण केला असता कीं नाहीं याबद्दल शंकाच आहे. कारण विकासवादाचा (Evolution) मुख्य सिद्धान्त असा आहे कीं, बाह्य परिस्थितीमुळें उत्पन्न झालेल्या गर-

जेची आंच लागल्याखेरीज कोणत्याहि प्राण्याचा कोणताहि अवयव उत्पन्न झाला नाहीं. आणि जो सिद्धान्त लहानशा मुंगीच्या तोंडाला लागू होतो तो मनुष्याच्या मेंदूलाहि पूर्णपणें लागूं असणारच.तर्कातीत मनाकडून होण्यास अशक्य अशा एका कामाची तीव्र उणीव भासूं लागली तेव्हांच मनुष्याच्या ठायीं मेंदू–तार्किक मनाचा आधार–उत्पन्न झाला.

वरील विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षांत आलें असेल कीं, अगदीं एकपेशी (Monoron) जीवापासून तों मनुष्यापर्यंत ज्या मनास " तर्कातीत मन " अशी संज्ञा देतां येईल तें मन सर्व प्राण्यांमध्यें असतें. जीवसृष्टीच्या प्रथमावस्थेच्या काळीं त्या मनाचे जे विशिष्ट गुणधर्म होते ते अजूनही तसेच कायम आहेत; फार तर त्यांच्या तीव्रतेंत थोडा फार फरक झाला असेल. त्या मनाच्या गुणधर्मांपैकीं सर्वांत महत्त्वाचा धर्म म्हणजे त्याचें सूचनानुवर्तित्व होय. या धर्मामुळें तर्कातीत मनाच्या ठायीं जो एक प्रकारचा कमकुवतपणा दिसून येतो तो दूर करण्यासाठीं, जीवसृष्टीच्या इतिहासांत एके काळीं एका नव्या मानासिक शक्तीची घटना झाली. या नव्या मानासिक शक्तीची खरी गरज नसती तर ती उत्पन्नच झाली नसती; व ती उत्पन्न झाली येवढ्यावरूनच तर्कातीत मनाच्या मर्यादित शक्तीची साक्ष पटण्यासारखी आहे. आधींच अस्तित्वांत असलेल्या मनोरचनेंत या नवीन मानसिक शक्तीमुळें कांहीं एक नवीन धर्म उत्पन्न झाला असें नव्हे. परंतु तर्कातीत मनाच्या सहाय्यानें ज्या क्षेत्रांत पाऊल टाकणें माणसाला दुर्घट वाटत होतें, त्या क्षेत्रांतही वावरणें या नव्या मानासिक शक्तीच्या योगानें त्याला शक्य झालें. तें कोणत्या प्रकारें शक्य झालें त्याचा खुलासा आम्हीं वर केलाच आहे. तार्किक मन उत्पन्न झाल्यामुळें तर्कातीत मनाचे गुणधर्म वृद्धिंगत झाले नाहींत हें जसें खरें, त्याचप्रमाणें त्याच्या सामर्थ्याचा व एकंदर कार्याचा मर्यादितपणा जसाच्या तसाच राहिला हेंहि खरें. तर्कातीत मनाच्या अंगीं नवीन सिद्धान्त शोधण्याची व प्रस्थापित करण्याची कुवत नाहीं, व सांगितलेला सिद्धान्त मुकाट्यानें गृहीत धरून त्यापासून नाना तऱ्हेचीं सुसंगत अनुमानें काढावयाचें कार्य मात्र तें मन करतें, या गोष्टी आम्ही तिसऱ्या प्रकरणांत सांगितल्याच

आहेत. तर्कातीत मन हें केवळ सिद्धान्तानुप्रवाही (Deductive) आहे; आणि तार्किक मन अस्तित्वांत आल्यानंतरही तें जसेंच्या तसेंच राहिलें.

आतांपर्यंत ज्या सिद्धान्तांचें स्पष्टीकरण आम्हीं केलें ते वाचकांच्या सोयीसाठीं खालीं एकत्र देत आहों:—

पांच महत्त्वाचे सिद्धान्त.

(१) मूलस्थितीनंतर प्राणिमात्रांच्या बुद्धीची आजपर्यंत जी वाढ झाली तिचें मुख्य कारण हें कीं, वेळोवेळीं ज्या ज्या गरजा उत्पन्न झाल्या त्या भागविण्यासाठीं नव्या नव्या प्रवृत्ति उत्पन्न होत जाऊन, एकंदर प्रवृत्तींचा संचय सारखा वाढत गेला.

(२) बुद्धिपुरःसर शोधून ठरविलेल्या क्रिया प्रथम प्रथम जाणतेपणानें प्राण्यांकडून केल्या जातात; परंतु त्याच क्रियांची असंख्य वेळां पुनरावृत्ति झाली कीं त्यांच्यामधील बुद्धीचा व्यवसाय अनवश्यक होऊन लुप्त होतो, व प्रवृत्तींच्या अधिकाराखालीं त्या क्रिया येऊन पडतात. याचाच अर्थ असा कीं, त्या क्रिया घडवून आणणाऱ्या नव्या प्रवृत्ति उत्पन्न होतात.

(३) नव्या परिस्थितीला तोंड देणारी बुद्धि म्हणजेच ज्याला आपण रोजच्या व्यवहारांत " मन " म्हणतों तें, किंवा मेंदू, किंवा अधिक शास्त्रशुद्ध भाषेंत बोलावयाचें झाल्यास " तार्किक मन " होय.

(४) तर्कातीत मनाला शिक्षण देऊन त्याच्या ठायीं नव्या प्रवृत्ति उत्पन्न करण्याचें कार्य तार्किक मनाकडून आतांपर्यंत केलें गेलें आहे, व अजूनही केलें जात आहे.

(५) तर्कातीत मनाला तार्किक मनाकडून नाना प्रकारच्या सूचना किंवा प्रेरणा मिळत असतात म्हणूनच प्राणिमात्रांची एकंदर बुद्धिमत्ता सारखी वाढत आहे, व वाढेल.

यावरून आपणांस असें खचित म्हणतां येईल कीं, ज्या सूचनेच्या नियमाचें विवेचन आम्हीं गेल्या प्रकरणांत केलें त्या नियमामुळेंच जीवसृ-

ष्टीची गुणविकासरूप प्रगति सारखी होत आहे. याचाच अर्थ हा कीं, ज्ञानसंचयांत सारखी नव्या ज्ञानाची भर पडणें, नवें ज्ञान एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीस मिळणें व त्या नव्या ज्ञानाचा त्या पिढीला अतिशय उपयोग होणें—या सर्व प्रकारांच्या बुडाशीं सूचनांचा नियम आहे. कारण तार्किक मनानें शोधून काढलेले सिद्धान्त "सूचनां"च्या योगानें तर्कातीत मनाच्या ठिकाणीं पूर्ण बिंबल्याखेरीज त्या सिद्धान्ताचें ज्ञान अनुवंशिक होणार नाहीं; तें अनुवंशिक झाल्याखेरीज कायमचें, टिकाऊ होणार नाहीं; व तें कायम झाल्याखेरीज त्यापासून प्राण्यांचा फायदा होणार नाहीं.

सूचनांचा मूलभूत नियम.

कनिष्ठ प्राण्यांप्रमाणेंच वरिष्ठ प्राण्यांसही, व मनुष्यासही सूचनांचा नियम लागू आहे. नव्या परिस्थितींतून यशस्वी रीतीनें मार्ग आक्रमून जाण्याची शक्ति इतर प्राण्यांच्या अंगीं आणून देणाऱ्या प्रवृत्ति ज्या तत्त्वानुसार उत्पन्न होतात त्याच तत्त्वानुसार कनिष्ठ प्राण्यांवर अधिकार गाजविण्याचें सामर्थ्य माणसांच्या अंगीं येतें, व तो आपल्या मुलांबाळांस शिक्षण देऊं शकतो, व या जगांत राहण्याची पात्रता त्यांच्या अंगीं आणून देतो. सूचनांचा नियम अस्तित्वांत नसता तर वाघाला माणसाळविणें, हत्तीला कामाला लावणें, व फार काय, घोड्याला गाडीस जुंपणें, या गोष्टी माणसाला करतां आल्या नसत्या. एखाद्या घोड्याला अगदीं पुरा आपल्या हुकमतींत आणावयाचा असल्यास आपण त्याच्यापेक्षां अतिशय बलिष्ठ आहों ही सूचना किंवा भावना त्या घोड्याच्या मनांत पूर्णपणें ठसविली पाहिजे. अशी जबरदस्त सूचना देण्यासाठीं पुष्कळ वेळां घोड्याला खालीं पाडतात, व त्याची धडपड अगदीं बंद होईपर्यंत त्याला जबरदस्तीनें चेपून धरून ठेवतात, हें वाचकांस माहित असेलच. असें केल्यानंतर तो घोडा गाईसारखा गरीब व्हावयास फार अवधि लागत नाहीं. कारण, माणसाच्या वरिष्ठ सामर्थ्यापुढें कितीहि गडबड केली तरी आपलें

सूचनांच्या नियमाचें मनुष्यजातीस महत्त्व.

कांहीं चालणार नाहीं ही सूचना एकदां त्याच्या मनानें घेतली कीं काम संपलें. इतर प्राण्यांच्या बाबतींतही हीच गोष्ट खरी. वाघाला काय, किंवा सिंहाला काय, माणसाच्या अमर्याद सामर्थ्याची सूचना देण्याचें काम ज्या मानानें साधेल त्या मानानें तो वाघ किंवा सिंह माणसाच्या आज्ञेचा दास होऊन बसतो. सारांश, सूचनांच्या नियमाचा चातुर्यानें उपयोग करूनच कनिष्ठ प्राण्यांवर आपलें साम्राज्य माणूस प्रस्थापित करीत असतो.

प्राणिमात्राच्या वाढत्या बुद्धीच्या इतिहासांत ज्याप्रमाणें सूचनांच्या नियमाला महत्त्वाचें स्थान दिलें पाहिजे, त्याचप्रमाणें मानवी सुधारणेच्या प्रगतींतही त्या नियमाचें महत्त्व बरेंच मोठें आहे. तें किती मोठें आहे तें सविस्तर सांगण्याचें हें स्थळ नव्हे. प्रस्तुत प्रकरणाचा उद्देश इतकाच होता कीं, दोन मनांचें अस्तित्व, व तर्कातीत मनाचें सूचनानुगामित्व, या दोन विषयांची सिद्धता करण्यासाठीं मनुष्येतर प्राण्यांच्या बाबतींत काय पुरावा मिळतो तो पहावयाचा. तशा प्रकारचा बराचसा पुरावा आम्हीं वाचकांपुढें मांडला असल्यामुळें आतां आमच्या मुख्य दोन नियमांचें पुरेसें मंडण झालें असून त्या नियमांच्या सत्यतेविषयीं वाचकांच्या मनांत किमपिही संशय उरला नसेल अशी आशा करावयास हरकत नाहीं असें वाटतें.

प्रकरण ६ वें.

तर्कातीत मनाची अद्भुत स्मरणशक्ति.

—:०:—

व्यवहारांतील स्मरण व विस्मरण—तर्कातीत मनाची जबरदस्त स्मरणशक्ति—एक अत्यंत मनोरंजक उदाहरण—अनियंत्रित तर्कातीत मनाच्या विचित्र लीला—कवीची प्रतिभा आणि वेड्याचें वेड—ईश्वरी योजना.

मागील प्रकरणांत " तर्कातीत " मनाविषयीं विचार करतांना, कोणतीहि दिलेली सूचना स्वीकारून तिच्यापासून अनेक अनुमानें काढण्याचा व त्या अनुमानांप्रमाणें देहव्यापार घडवून आणण्याचा त्या मनाचा जो अत्यंत महत्त्वाचा धर्म त्याचें आम्ही सविस्तर विवरण केलें. आतां या प्रकरणांत " तर्कातीत " मनाच्या आणखी एका गुणाचा विचार करून, नंतर ' तार्किक ' व ' तर्कातीत ' या दोन मनांतील परस्पर संबंध काय आहे तें दाखविण्याचें योजिलें आहे.

' तार्किक ' मनापासून त्याचा भेद दर्शविणारा असा एक ' तर्कातीत ' मनाचा विशेष गुण म्हटला म्हणजे त्याची असाधारण स्मरणशक्ति होय.

व्यवहारांतील स्मरण व विस्मरण.

आपण सामान्य व्यवहारांत जिला स्मरणशक्ति म्हणतों ती ' तार्किक ' मनाची स्मरणशक्ति होय, आणि कितीहि लोकोत्तर स्मरणशक्तीचा माणूस असला तरी त्याची स्मरणशक्ति थोडी तरी सदोष असावयाचीच. त्याच्या स्मरणशक्तींतून बऱ्याचशा गोष्टी गळून पडावयाच्याच. किंबहुना, साऱ्या गोष्टींचें ओझें आपल्या स्मरणशक्तीच्या डोक्यावर राहिलें तर आपलें हित होण्याऐवजीं अहितच होईल. स्मरणशक्तीइतकीच विस्मरणशक्तीहि आपल्या नेहमींच्या व्यवहाराला जरूरीची आहे. मानसशास्त्रावरील आपल्या अमूल्य ग्रंथांत वुइल्यम जेम्स म्हणतात, "बुध्दीच्या व्यावहारिक उपयुक्ततेच्या दृष्टीनें स्मरणशक्तीइतकेंच विस्मरणशक्तीचें महत्त्व आहे. आपल्या मानसिक व्यापारांत स्मरण विस्मरणाचें संमिश्रण नेहमीं दिसून येतें; आणि कांहीं निवडक गोष्टी

तेवढ्या लक्षांत राहून बाकीच्या विसरून जातात म्हणूनच मनाचें हें गलबत धडपणें चालू राहतें. सगळ्याच गोष्टी लक्षांत ठेवणारा माणूस आणि सगळ्याच गोष्टी विसरून जाणारा माणूस—या दोघांपैकीं कोणाची स्थिति अधिक अनुकंपनीय होईल हें सांगणें कठिणच आहे." असो. येथें लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट इतकीच कीं, 'तार्किक' मनाची स्मृति शिथिल व छिद्रमय असते.

परंतु, 'तर्कातीत' मनाची स्मरणशक्ति अशी सदोष नाहीं. तिला छिद्रें मुळीं कशीं तीं नाहींतच. त्यामुळें तिच्यामधून कोणतीहि गोष्ट गळून पडत नाहीं. एकदां एखादी गोष्ट त्या स्मृतींत शिरली कीं, मग ती गोष्ट कितीहि क्षुल्लक असो ती तेथें कायम रहावयाचीच.

तर्कातीत मनाची जबरदस्त स्मरणशक्ति.

'तर्कातीत' मनाची ही निर्दोष स्मरणशक्ति मोहनिद्रेच्या (Hypnotism) कांहीं प्रयोगांत चांगली दृष्टीस पडते. मोहनिद्रित झालेल्या माणसाचें 'तार्किक' मन एकदां अंतर्धान पावलें कीं, त्याच्या अनुभवाची प्रत्येक गोष्ट त्याच्या 'तर्कातीत' मनाच्या पटलावर उमटलेली दिसूं लागते. सर वुइल्यम हॅमिल्टन हे आपल्या एका ग्रंथांत तर्कातीत मनाच्या या स्मरणशक्तीला 'सुप्त स्मरणशक्ति' (Latent Memory) असें नांव देऊन म्हणतात:—"या बाबतींत उघडकीस आलेल्या पुराव्यावरून असें दिसतें कीं, नाना प्रकारच्या ज्ञानाच्या व अनुभवांच्या राशींच्या राशि आपल्या मनांत असूं शकतात व नेहमींच्या जागृतावस्थेंत त्यांच्या अस्तित्वाची शंका देखील जरी आपणांस आली नाहीं तरी वेड, तापामुळें उत्पन्न होणारा वायु, किंवा निद्राभ्रम अशा एखाद्या असाधारण स्थितींत माणूस सांपडला म्हणजे तोंपर्यंत अदृश्य राहिलेंले तें सर्व ज्ञान, किंवा ते सारे अनुभव प्रकाशमान होऊं लागतात, व कधीं कधीं तर त्यांचा उदय इतक्या तीव्रतेनें होतो कीं, त्यांच्या भरानें नेहमींच्या जागृतावस्थेंतील सर्व ज्ञान व अनुभव पार अस्तास जाऊन दिसेनासे होतात. उदाहरणार्थ, वेडाच्या भरांत किंवा वायूच्या लहरींत कित्येकजण अपरिचित भाषेंतील लेखांचे उतारेच्या उतारे भराभर पाठ म्हणून

दाखवितात. वेड लागलेल्या लोकांस विलक्षण वक्तृत्वशक्ति प्राप्त झाल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें माझ्या पाहण्यांत आलीं आहेत......१८७० सालीं एक स्त्री माझ्याकडे औषधोपचारासाठीं येत असे. तिला काव्य व संगीत यांचा गंध देखील नव्हता. परंतु तिचा रोग वाढून ती जेव्हां भ्रमिष्ट झाली तेव्हांपासून ती अनेक गाणीं स्वतः रचून इतक्या चित्तवेधक आणि शास्त्रशुद्ध रीतीनें म्हणूं लागली कीं, ती गाऊं लागली म्हणजे ऐकणारी मंडळी तल्लीन होऊन जात. ”

वरील गोष्टींचा उलगडा त्या काळीं होऊं शकला नाहीं. कारण मानस-शास्त्राची वाढ त्या वेळेस विशेष झालेली नव्हती, आणि तर्कातीत मनाची तेव्हां कोणास कल्पना देखील नव्हती. परंतु, आजच्या घटकेला या गोष्टींची संगति सहज लावतां येण्यासारखी आहे. कारण, मोहनिद्रेचा (hypnotism) प्रयोग केला म्हणजेच तर्कातीत मनाचे व्यापार अगदीं मोकळेपणानें सुरू होतात असें नसून, वेड, वायूचा झटका, भ्रम यांपैकीं कोणत्याहि कारणानें मेंदूवर आकस्मिक परिणाम झाल्यास तार्किक मनाचा अंशतः किंवा पूर्णतेनें लोप होऊन तर्कातीत मन अप्रतिबद्धपणें संचरूं लागतें ही गोष्ट लक्षांत ठेवल्यास, आणि तर्कातीत मनाची स्मरण-शक्ति अचाट आहे हेंही ध्यानांत ठेवल्यास असल्या सर्व प्रकारांची उप-पत्ति लावणें सोपें आहे.

प्रत्येक मनुष्याच्या तर्कातीत मनांत असंख्य अनुभव कसे सांठवून ठेवलेले असतात, आणि कांहीं कारणानें तार्किक मन पदच्युत होऊन तर्कातीत मनाचें राज्य सुरू झाल्यास ते सारे अनुभव प्रकाशमान कसे होऊं लागतात, याचें एक अत्यंत मनोरंजक उदाहरण मिस्टर कोलरिज यांनीं आपल्या पुस्तकांत दिलें आहे तें असें:--

“ जर्मनींत एका शहरांत एक चोवीस पंचवीस वर्षांची तरुण स्त्री रहात असे. ती निरक्षर असून तिचें ज्ञान अगदींच तुटपुंजें होतें. एकदां तिला भयंकर ताप येऊं लागला, व शेवटीं त्या तापाचा परिणाम असा झाला कीं, लॅटिन, ग्रीक व हिब्रू या भाषेंतील ग्रंथांचे भागच्या भाग ती स्त्री पाठ म्हणूं लागली. शहरांतील धर्माध्यक्षांनीं व इतर लोकांनीं ठर-

विलें कीं, एखाद्या विद्वान पंडिताचा समंध तिला लागला असला पाहिजे. त्या स्त्रीची ही कुतूहलजनक बातमी जिकडे तिकडे पसरली व तिला पाहण्यास लांबलांबचे लोक येऊं लागले. पण त्या सर्वांची समजूत तिला समंध लागला आहे अशीच होत चालली. एका तरुण डॉक्टरला मात्र ही समंधाची गोष्ट मुळींच विश्वसनीय वाटेना, व तिचा शास्त्रीय रीतीनें उलगडा करण्याचें त्यानें ठरविलें. प्रथम ती जें जें बडबडे तें तें कागदावर उतरून घेण्याचें काम त्यानें केलें; व त्यानंतर ती स्त्री त्या शहरांत येण्यापूर्वी तिचा आयुष्यक्रम कशा प्रकारचा होता याविषयीं त्यानें शोध सुरू केला. या बाबतींत त्या स्त्रीच्या तोंडून तर कांहींच कळणें शक्य नव्हतें. कारण तिचें चित्त बिलकुल ठिकाणावर नव्हतें. बऱ्याच खटपटीनंतर त्या स्त्रीचे आईबाप कोणत्या गांवीं रहात असत त्याचा त्यानें पत्ता लावला. त्या गांवीं गेल्यावर त्याला समजलें कीं, तिचे आईबाप मयत असून तिचा एक चुलता काय तो जिवंत होता. त्या चुलत्याजवळ चवकशी केल्यावर असें समजलें कीं, त्या मुलीच्या लहानपणीं तिचे आईबाप वारल्यामुळें एका विद्वान प्रॉटेस्टंट धर्मगुरूनें तिला आपल्या घरीं ठेवून घेतली होती, व त्याच्या मरणापर्यंत ती त्याच्याच घरीं वाढली. त्या धर्मगुरूविषयीं यापेक्षां अधिक माहिती त्या चुलत्याला सांगतां येईना. पुष्कळ शोध करतां त्या तरुण डॉक्टरास त्या धर्मगुरूच्या पुतणीचा ठावठिकाण सांपडला. ही पुतणी त्या धर्मगुरूजवळ रहात असून त्याच्या घरांतील कामकाज पहात असे, व त्याच्या मृत्यूनंतर त्याच्या मिळकतीची वारसदार तीच झाली होती. तिच्या चुलत्यानें प्रेमानें वाढविलेल्या मुलीची तिला चांगली आठवण होती. अनेक प्रकारचे प्रश्न विचारल्यानंतर त्या पुतणीकडून त्या धर्मगुरूच्या रोजच्या वर्तनक्रमावर बराच उजेड पडला, व आपण व ती बाळगलेली मुलगी स्वयंपाकघरांत काम करीत असतां नजीकच्या दालनांत आपला चुलता त्याच्या आवडीच्या ग्रंथांतील उतारे मोठमोठ्यांदा वाचीत दररोज कसा

एक अत्यंत मनोरंजक उदाहरण.

येरझारा घालीत असे, त्याचेंही वर्णन तिनें केलें. ते त्या धर्मगुरूचे ग्रंथ त्या पुतणीजवळ अजूनही होते; व ते ग्रंथ वाचून पाहतां वेडाच्या भरांत ती भ्रमिष्ट स्त्री जें जें बडबडत होती तें सर्व त्या ग्रंथांत असल्याचें आढळून आलें. ह्याप्रमाणें त्या स्त्रीच्या बडबडण्याचा उलगडा आतां झाला. कारण, तो धर्मगुरु रोजच्या रोज जे भाग वाचीत असे त्या सर्वांचा दृढ संस्कार जवळच असणाऱ्या त्या पोरक्या मुलीच्या तर्कातीत मनावर झाला असला पाहिजे, व मोठेपणीं ज्वरातिशयामुळें तार्किक मन लुप्त झाल्याबरोबर तर्कातीत मनाच्या विलक्षण स्मरणशक्तींत जसेच्या तसे राहिलेले ते सर्व भाग त्या स्त्रीच्या मुखावाटे बाहेर पडूं लागले असले पाहिजेत, याविषयीं शंका घेण्यास आतां जागाच उरली नाहीं."

या दाखल्यावरून तर्कातीत मनाची स्मरणशक्ति किती जबरदस्त आहे याची आमच्या वाचकांस चांगलीच कल्पना येईल. शिवाय, आपण सामान्यपणें ज्यांस पिशाचबाधेचे प्रकार म्हणतों त्यांचा उलगडा कसा करतां येण्यासारखा आहे हेंही या दाखल्यावरून उघड व्हावयास हरकत नाहीं. याच ठिकाणीं भूतपिशाचबाधेच्या विषयावर आम्हीं लिहिलें असतें, परंतु तो विषय एका स्वतंत्र प्रकरणांत हातीं घ्यावयाचा आमचा मानस असल्यामुळें, त्याचा जातां जातां येवढाच उल्लेख येथें बस्स आहे. कारण, तर्कातीत मनाची अद्भुत स्मरणशक्ति हाच आमचा प्रस्तुत विषय होय.

तर्कातीत मनाचे व्यापार मोकळेपणीं सुरू झाल्यास काय काय विचित्र प्रकार घडतील हें वरील सर्व उदाहरणांवरून स्पष्ट होण्यासारखें आहे. अर्थातच सामान्य व्यवहारांत वागूं इच्छिणाऱ्या माणसाचा देह तर्कातीत मनाच्या ताब्यांत असून मुळींच उपयोगी नाहीं व म्हणूनच तार्किक मनाचा दाब तर्कातीत मनावर सामान्यपणें रहावा, अशी परमेश्वरानें कुशलपणें योजना केलेली दिसते. तर्कातीत मनाकडे ज्या देहव्यापारांची व्यवस्था स्वाभाविकपणें आहे तेवढ्यांवरच तें देखरेख करीत असलें, आणि मुख्य सेनापति जें तार्किक मन त्याच्या नेतृत्वाखालीं तें वागत असलें, म्हणजे आपले सर्व व्यवहार

अनियंत्रित तर्कातीत मनाच्या विचित्र लीला.

सुरळीतपणानें चालतात. परंतु, मुख्य सेनापति नाहींसा झाला, आणि एखाद्या तर्कटी दुय्यम सेनापतीच्या ताब्यांत सारें सैन्य गेलें म्हणजे त्या सैन्याची ज्याप्रमाणें दाणादाण होऊन जाईल, तद्वतच आपलें तार्किक मन लुप्त होऊन तर्कातीत मनाच्या ताब्यांत जर सर्व देह गेला तर त्याचे सर्व व्यापारं बहकल्यासारखे दिसूं लागतील. तर्कातीत मनाचें कार्यक्षेत्र अमर्याद झाल्याचे दुष्परिणाम पहावयाचे असतील तर एखाद्या वेड्याच्या इस्पितळांत एकदां खेप घातली तरी पुरे आहे. तर्कातीत मनाच्या ताब्यांत गेलेल्या माणसांचे हजारों प्रकार वेड्याच्या इस्पितळांत आपल्या दृष्टीस पडतात. तार्किक मन स्थानभ्रष्ट झाल्यामुळें एकाच कल्पनेच्या पाठीमागें ज्यांचें मन सारखें धांवत आहे असलीं किती तरी माणसें आपणांस तेथें पहावयास मिळतील. कोणाला आपण एक प्रख्यात राजकारणी पुरुष असल्याचें, तर कोणाला आपण खुनी इसम असल्याचें वेड लागलेलें असतें. एकदां आम्ही एका इस्पितळांत गेलों असतांना एक दोन मासलेवाईक वेडे आम्हांस पहावयास मिळाले. आपण कोट्याधीश, नव्हे अब्जखर्वनिखर्वाधीश असल्याचें वेड एका स्वारीला लागलेलें होतें. हा गृहस्थ इतर विषयांवर चांगल्या सूज्ञ माणसासारखा बोले, परंतु पैशाचा विषय काढला कीं त्याला एकदम वेडाची लहर येई. आम्ही त्याच्याकडे गेलों तेव्हां प्रथम किती तरी वेळ अनेक गोष्टींविषयीं त्यानें आमच्याशीं संभाषण केलें. बोलतां बोलतां आमच्यापैकीं एकानें त्याला विचारलें,

" या इस्पितळांतील व्यवस्था तुम्हांला बरी वाटते काय ? "

" हं. साधारण बरी आहे. परंतु--" असें म्हणून तो घोंटाळला.

तें पाहतांच त्याच्या वेडाच्या लहरीला डंवचण्याच्या उद्देशानें आमचे स्नेही म्हणाले, " अर्थातच, येथील व्यवस्था कितीहि उत्तम असली तरी ती तुम्हांस पसंत पडणें शक्य नाहीं. कारण, तुमच्यासारख्या श्रीमंताची--"

हे शब्द कांनीं पडतांच त्या गृहस्थाची मुद्रा कावरी बावरी झाली. डाव्या हातानें तो कोटाच्या गुंड्या चाचपूं लागला, आणि विलक्षण भेदक दृष्टीनें आमच्याकडे टंवकारून पाहून तो म्हणाला,

" श्रीमंत ! मी किती श्रीमंत आहे हें तुम्हांला माहित आहे ? लवकरच चारी खंडांचें राज्य मी विकत घेणार आहें. माझी महिन्याची मिळकत मोजण्यासाठीं शेंकडों कारकून राबत असतात. आत्तां तुमच्याशीं बोलतां बोलतां मीं वीस कोट रुपये कमावले ! " असें म्हणून तो विलक्षण रीतीनें मोठ्यांदा हंसला.

दुसरे एक वेडे पीर त्या इस्पितळांत होते त्यांना जगांतील सारे लोक वेडे झाले आहेत असेंच वेड लागलें होतें.

असो. तर्कातीत मनाचें, त्याच्या सूचनानुवार्तित्वाचें व त्याच्या जबरदस्त स्मरणशक्तीचें आम्हीं आतांपर्यंत जें विवेचन केलें त्यावरून वेड लागणें म्हणजे काय तें आमच्या वाचकांस सहज समजेल. मेंदूमध्यें तार्किक मनाचें वास्तव्य असल्यामुळें एखाद्या रोगानें किंवा अपघातानें मेंदूची विकृति घडून आली तर तार्किक मनाचें सर्व ज्ञान उलटें पालटें व कधीं कधीं नष्टहि होऊन जातें, व नंतर कोणत्याही खऱ्या खोट्या सूचनांचा तर्कातीत मनाकडून स्वीकार होण्यास प्रारंभ होऊन त्यांचा देहव्यापारांवर परिणाम दिसून येतो. असें झालें म्हणजे त्या माणसास वेड लागलें असें आपण समजतों.

कवीची प्रतिभा आणि वेड्याचें वेड.

तर्कातीत मनाचे विचित्र चाळे वेड्याच्या इस्पितळांतच तेवढे दिसतात असें मुळींच नाहीं. समाजांतील प्रत्येक स्त्रीपुरुषाच्या बाबतींत तर्कातीत मनाची मौज थोड्या फार प्रमाणावर पहावयास मिळण्यासारखी आहे. ज्यांच्या तर्कातीत मनाची एखादी कल्पना जरा प्रमाणाबाहेर भडकली आहे अशीं माणसें किती तरी असतात. किंबहुना, " प्रत्येक व्यक्तीला कसलें तरी वेड असतें " असें म्हणतात तें कांहीं खोटें नाहीं. कवींच्या बाबतींत तर तर्कातीत मनाची क्रिया नेहमींच्या प्रमाणाबाहेर चाललेली असते यांत संशयच नाहीं; आणि याच अर्थानें कवींना वेडे पीर ठरविण्याची जगाची रीत आहे. प्रत्यक्ष शेक्सपिअरनें सुद्धां कवीची व्याख्या करतांना त्याच्या ठायीं " अवर्णनीय वेड " असावें लागतें असें म्हटलें आहे. कवि, नाटककार, तत्ववेत्ते, किंवा मोठमोठे

राजकारणी पुरुष अनेकप्रसंगीं लोकांच्या दृष्टीनें भ्रमिष्टासारखे वागतात याचें कारण तरी हेंच कीं, त्या त्या प्रसंगीं त्यांच्या तर्कातीत मनाचा व्यवहार जोरानें चालू असतो. मेकॉलेनें मिल्टनवरील आपल्या निबंधांत म्हटलें आहे कीं, "उत्तम काव्य निर्माण व्हावयास कवीला सृष्टींतील सत्य तर कळावयास पाहिजेच, परंतु त्याहीपेक्षां महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, त्या सत्यामुळें कवीला वेड लागून राहिलें पाहिजे. कवीचीं सारीं अनुमानें सुसंगत असतात हें खरें, परंतु ज्या गृहीत कृत्यांपासून तो विचाराला सुरवात करतो तीं सारीं वेडेपणाचीं असतात." कवीची अवलोकनशक्ति किंवा निरीक्षणशक्ति विलक्षण असते, व अगदीं बारीक सारिक गोष्टी देखील त्याच्या निरीक्षणांतून सुटत नाहींत, याचेंही कारण आपल्या तर्कातीत मनाच्या योगानेंच तो बहुतेक गोष्टी करीत असतो हेंच असलें पाहिजे. मात्र कवीच्या तर्कातीत मनाला कितीहि मोकळिक मिळाली तरी तार्किक मनाच्या कह्यांत तें असतें. तसें तें मर्यादेंत नसेल तर कवि होण्याऐवजीं तो शुद्ध वेडा होऊन बसेल. याच अभिप्रायानें "प्रतिभा आणि वेड या दोहोंत अंतर फार थोडें आहे" असें एका महाराष्ट्रीय ग्रंथकारानें म्हटलें आहे.

तर्कातीत मनाच्या स्मरणशक्तीचें, व त्या मनावरील तार्किक मनाचें नियंत्रण अजीबात नाहींसें झाल्यास त्यापासून होणाऱ्या दुष्परिणामांचें विवेचन यापेक्षां अधिक विस्तारानें करण्याचें प्रयोजन दिसत नाहीं.

ईश्वरी योजना.

तर्कातीत मनाच्या शक्ति विलक्षण आहेत खऱ्या; परंतु त्या विलक्षण असल्यामुळेंच त्यांच्यावर तार्किक मनाचें योग्य नियंत्रण असल्याखेरीज मनुष्याला त्या हितकर होणार नाहींत. म्हणून दोन्ही मनांचा नाजुक तोल संभाळण्याची मनुष्यानें सदैव खबरदारी घेतली पाहिजे; व ती घेण्यासाठीं मनुष्याला मोठेसे श्रम करावे लागतील असेंही नाहीं. कारण, ज्या परमेश्वरानें मनुष्याला तर्कातीत मन दिलें आहे, त्यानेंच त्या मनानें तार्किक मनाच्या हुकमतीखालीं चालावें, व त्यापासून मनुष्याचा व्यवहार सुखाचा व्हावा, अशी योजनाहि करून ठेवलेली आहे.

प्रकरण ७ वें.

सूचनाः परसूचना व स्वयंसूचना.

——:०:——

यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥
—गीता.

दोन महत्त्वाचें नियम—मानसोपचाराच्या प्राचीन कल्पना—मेस्मेरिझम व हिप्नॉटिझम—स्वयंसूचना—सूचनेच्या नियमाचें सर्वव्यापित्व व उपयोगित्व—स्वयंसूचना—स्वयंसूचनांच्या रोगपरिहारकत्वाचा पुरावा—कांहीं महत्त्वाचे सिद्धान्त—स्वयंसूचनेचा नियम प्रत्येकास कळण्याची अवश्यकता—रोगप्रतिबंधाचा एक मार्ग—अन्नचिकित्सक भ्रमिष्ट—रोगप्रतिबंधाचा दुसरा मार्ग—मूर्खपणाची सहानुभूती—गोड खाणारीं मुलें व सूचना—सूचनांचा नियम उपयोगांत कसा आणावा.

———

दोन महत्त्वाचे नियम.

आतांपर्यंत आम्ही केलेल्या विवेचनांत मानसोपचाराच्या दृष्टीनें अत्यंत महत्त्वाच्या दोन गोष्टी आहेत. (१) शरीराचा प्रत्येक व्यापार घडून येण्यास तर्कातीत मनाच्या क्रियेची अवश्यकता आहे, आणि (२) हें तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति असून त्यानें स्वीकारलेल्या सूचनांचा परिणाम शरीरव्यापारावर झाल्याशिवाय रहात नाहीं. हडसन या ग्रंथकाराच्या मतें, मनुष्याला दोन मनें आहेत, आणि त्या दोन मनांपैकीं तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति आहे, हे मानसोपचारांतील दोन नियम अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. किंबहुना, तो म्हणतो, हे दोन नियम एकमेकांचे पूरक असून त्यांपैकीं एक कळला नाहीं तर दुसरा समजणार नाहीं, एक माहित नसेल तर दुसऱ्याचा उपयोग करतां येणार नाहीं, आणि एकाचा पुरा बोध झाला कीं, दुसऱ्याची पूर्ण कल्पना आल्याखेरीज राहणार नाहीं. हें त्याचें म्हणणें अक्षरशः खरें आहे; आणि आम्हांस तर

असें वाटतें कीं, मनुष्याला दोन मनें असून त्यांपैकीं तर्कातीत मन सूचनेप्रमाणें वागणारें आहे या गोष्टी आज नव्यानें संशोधित झाल्या हें जरी अंशतः खरें असलें, तरी एका दृष्टीनें पाहतां या दोन्ही नियमांची अंधुक कल्पना फार प्राचीन काळापासून माणसाला आलेली असून त्यांचा स्वतःच्या हितासाठीं मनुष्य, अजाणतेपणानें कां होईना, उपयोग करीत आला आहे. पूर्वींच्या लोकांस अंधुकपणानें दिसलेलीं तत्वें आज आपणांस स्पष्ट दिसल्यामुळें त्यांच्या पायावर एका अत्यंत उपयुक्त शास्त्राची व पद्धतीची उभारणी आपण करीत आहों, इतकेंच. किंवा, असेंही म्हणतां येईल कीं, आमच्या पूर्वजांस मनाचा प्रेरणानुगामित्वाचा धर्म कळला होता, परंतु मनुष्याला दोन मनें आहेत हें कळलें नव्हतें, व हे दोन नियम एकमेकांचे पूरक आहेत हें हडसन साहेबांचें मत खरें असल्यामुळें, ते दोन्ही नियम पूर्वींच्या काळीं प्रस्थापित होऊं शकले नाहींत. माणसाला दोन मनें आहेत हें त्या मंडळीस माहित नसल्यामुळें तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाची स्पष्ट कल्पना त्यांस आली नाहीं; व त्याप्रमाणेंच तर्कातीत मनाचे विशेष गुणधर्म अज्ञात असल्यामुळें दोन मनांचा सिद्धान्तही त्यांना समजूं शकला नाहीं. या दोन नियमांचें परस्परावलंबित्व स्पष्टपणें कळेपर्यंत, मानसशास्त्रवेत्त्यांच्या सर्व कल्पना पुसट पुसटच होत्या. शेवटीं, ते दोन्ही नियम शास्त्रज्ञांस कळले ते बरोबरच कळले, आणि हे दोन नियम म्हणजे मनाविषयींच्या एकाच अंतिम सत्याच्या दोन बाजू होत अशी आतां सर्वांची खात्री झालेली आहे.

मानसोपचाराच्या प्राचीन कल्पना.

मनुष्याच्या मनःस्थितीचे त्याच्या देहावर फार विलक्षण परिणाम घडतात, येवढीच गोष्ट घेतली तर ती फार प्राचीन काळापासून लोकांना समजली होती, असें म्हणतां येईल. आपल्याकडे मानसोपचार शास्त्ररूपानें अजूनसुद्धां नीट माहित नाहीं. तथापि, मानवी मनाची शक्ति अगाध असून त्या शक्तीच्या सहाय्यानें आपणांस अतर्क्य गोष्टी घडवून आणतां येतील या कल्पनेचें प्रतिबिंब आमच्या तत्त्वज्ञानविषयक संस्कृत ग्रंथांत अनेक ठिकाणीं दिसून येतें. ' मन एव मनुष्याणां कारणं बंध-

मोक्षयोः ॥', किंवा 'उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् । आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ', किंवा 'यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥' या वचनांचें खरें मर्म ज्याला कळलें त्याला मनाच्या अगाध शक्तींची साक्ष त्या वचनांत सांपडेल हें सांगावयास नको. पाश्चात्त्य देशांत देखील मनाच्या जबर सामर्थ्याचें वर्णन पूर्वापार चालत आलेलें आहे. हडसन या ग्रंथकाराचें तर असें मत दिसतें कीं, "आज ज्या मानसोपचारशास्त्राची घटना झाली आहे त्यांतील बीजभूत तत्त्व येशू ख्रिस्तास समजलेलें होतें. मानसोपचारानें देहाच्या व्याधि दूर होतात हा सिद्धान्त अगदीं रेखीव शास्त्रीय परिभाषेंत त्यानें सांगितला नसला तरी, मानसोपचारांचें सामर्थ्य तो जाणत होता असें त्याच्या उद्गारांवरून सहज सिद्ध होण्यासारखें आहे. आपल्या भक्तांस येशू वारंवार सांगे कीं, मानसिक उपचारांनीं शरीराच्या व्याधि नाहींशा करण्यास जर कोणत्या गोष्टीची अत्यंत जरूरी असेल तर ती गोष्ट म्हणजे 'मनाचा दृढ विश्वास' होय. आज मानसशास्त्रज्ञांनीं जो मानसोपचारांतील सूचनेचा नियम प्रस्थापित केलेला आहे त्यांतील मध्यवर्ति कल्पना तरी याहून निराळी कोठें आहे? उपचाराच्या सामर्थ्यावर ज्या मानानें रोग्याचा 'विश्वास' असेल त्या मानानें तो उपचार सामर्थ्यवान ठरेल, याच मुद्यावर मानसोपचारवादी आज विशेष भर देत आहेत." हडसन साहेब असेंही म्हणतात कीं, 'ज्या ज्या गोष्टींच्या प्राप्तीसाठीं तुम्ही प्रार्थना करतां त्या सर्व गोष्टी तुम्हांस मिळाल्या आहेत अशी भावना ठेवा, म्हणजे त्या तुम्हांस प्राप्त होतील' या ख्रिस्ताच्या वचनांतही मानसोपचाराचीच कल्पना दिसून येते. हडसनप्रमाणें आपणांसही असें म्हणतां येईल कीं, आमच्या प्राचीन ऋषींनीं मानासिक तपश्चर्येचें व अलीकडील साधुसंतांनीं 'भावा'चें जें महत्त्व गाइलें आहे त्यांत सुद्धां मानसोपचाराचें वर्णन त्या दृष्टीनें पाहणारास आढळून येईल, नाहीं असें नाहीं. परंतु आपल्या किंवा इतर देशांच्या प्राचीन ग्रंथांत मानसोपचाराचे उल्लेख किती सांपडूं शकतील हा विशेष महत्त्वाचा मुद्दा नसल्यामुळें त्याची चर्चा यापेक्षां अधिक वाढविण्याची गरज नाहीं. प्रस्तुत गोष्ट इतकीच कीं, मनुष्याला दोन मनें आहेत,

आणि त्यांपैकीं तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति आहे, या दोन नियमांची स्पष्ट कल्पना मानसशास्त्रवेत्त्यांस येईपर्यंत मानसोपचाराची घटना होऊं शकली नाहीं, आणि मानसोपचारांतील तत्त्वांचा उपयोग निरनिराळ्या रोगपरिहारपद्धतींच्या द्वारांकडून करण्यांत येत होता तरी देखील मानसोपचार शास्त्रस्वरूपांत जगापुढें येऊं शकले नाहींत.

मेस्मेरिझम व हिप्नॉटिझम.

मानसोपचारांतील पायांभूत तत्त्वांचा उपयोग अजाणतेपणानें युरोपांतील अनेक भिषग्वर कसा करीत होते त्याचा इतिहास पाहिल्यास वरील विधानाची सत्यता सहज पटण्यासारखी आहे. रोग्याच्या अंगाला स्पर्श करून आणि चित्ताची एकाग्रता करून त्यायोगें रोग घालविण्याचा उपक्रम युरोपांत प्रथम मेस्मर नांवाच्या गृहस्थानें केला. मेस्मरचें असें म्हणणें होतें कीं, प्रयोग करणाऱ्याच्या अंगांतील एक विशिष्ट प्राणमय द्रव पदार्थ रोग्याला स्पर्श केल्याबरोबर त्याच्या अंगांत प्रवेश करतो, व त्यामुळें रोग बरे होतात. या मीमांसेला अनुसरून मेस्मरनें अनंत लोकांचे अनेक रोग बरे करून दाखविले, त्याच्या कीर्तीमुळें आणि यशस्वी रोगोपचारपद्धतीमुळें त्याच्या मतांचा जिकडे तिकडे प्रसार झाला, व ' मेस्मेरिझम ' चें बंड अतोनात माजलें. मेस्मरच्या सिद्धान्ताविषयीं त्या काळच्या वैद्यशास्त्रज्ञांस मुळींच खात्री वाटत नव्हती. कारण, ज्या ' प्राणमय द्रवा ' चें मेस्मरनें इतकें स्तोम माजविलें होतें त्याविषयीं त्याला कांहींच उपपत्ति देतां येईना. मेस्मरच्या रोगपरिहारपद्धतींत शास्त्रीय तथ्य कितपत आहे हें ठरविण्यासाठीं शेवटीं फ्रेंच ॲकॅडमीकडून कांहीं तज्ञ मंडळीचें कमिशन बसविण्यांत आलें; व त्या कमिशननें असा निर्णय दिला कीं, मेस्मेरिझमनें रोग बरे होतात हें खरें आहे, परंतु एकाद्या ' प्राणमय द्रवा 'मुळें रोगपरिहार होतो असें नसून केवळ रोग्याच्या ' कल्पने ' मुळें रोग बरे होतात. या निकालामुळें मेस्मरची मीमांसा खोटी ठरली; पण खरी मीमांसा काय याचा मुळींच उलगडा झाला नाहीं. कारण, रोग्याच्या ' कल्पने ' मुळें

रोगपरिहार होतो असें म्हणणें म्हणजे शास्त्रीय उपपत्ति नसून त्या उपपत्तीची टाळाटाळ आहे. पुढें मँचेस्टर येथील ब्रेड नांवाच्या गृहस्थानें असें सिद्ध केलें कीं, रोग्याच्या ठायीं ज्या निद्रेची उत्पत्ति मेस्मर आपल्या हस्तसंचारांनीं व त्याच्या मताप्रमाणें, 'प्राणमय द्रवा' मुळें करतो, तीच निद्रा इतर साध्या उपायांनीं देखील आपणांस दुसऱ्याचे ठिकाणीं, किंवा आपल्या स्वतःच्याच ठिकाणीं, उत्पन्न करतां येईल. अत्यंत चकचकीत अशा एखाद्या पदार्थाकडे सारखी नजर रोखल्यास कांहीं वेळानें पाहणारास निद्रितावस्था प्राप्त होते व त्यानंतर मेस्मर-प्रमाणेंच त्या माणसावर आपणांस हवे ते प्रयोग करतां येतात, अशी ब्रेडनें सर्वांची खात्री करून दिली. अर्थातच, इतकें झाल्यावर ' प्राण-मय द्रवा ' मुळें रोग नाहींसा होतो हा मेस्मरचा सिध्दान्त खोटा ठरला, आणि ' मोहनिद्रे ' मुळें (Hypnotism) रोग जातो, असें लोक समजूं लागले. मोहनिद्रा (Hyponsis) उत्पन्न केल्यानंतर तरी प्रयोगकर्त्यानें ' रोग गेला ' असें सांगतांच रोग जातो याचें कारण काय, हा प्रश्न अजून शिल्लक राहिलाच होता. पुढें चाळीस वर्षांनंतर लीबो नांवाच्या पंडितानें असा सिध्दान्त केला कीं, प्रयोगकर्त्याच्या ' सूचने ' च्या अंगींच रोग्याची व्याधि नाहींशी करण्याचें सामर्थ्य आहे. परंतु, लीबोच्या एवढ्या सिद्धान्तानें मानसिक उपचारांचा पूर्ण उलगडा होणें शक्य नव्हतें, कारण प्रयोगकर्त्याच्या ' सूचने ' च्या अंगीं रोगपरिहरणाचें सामर्थ्य कां असावें, हें लीबो यासही सांगतां येत नव्हतें. शेवटीं, मनुष्याला दोन मनें असतात ही गोष्ट जेव्हां कळली तेव्हां सर्व गोष्टींची सुसंगति लागली, आणि मनुष्याचें तर्कातीत मन प्रेरणानुवर्ति असल्यामुळें प्रयोगकर्त्याच्या प्रेरणांच्या द्वारें रोग नाहींसा होतो, हें उघड झालें. मनुष्यास दोन मनें आहेत व तर्कातीत मन हें सूचनानुवर्ति आहे, हे दोन नियम अत्यंत महत्त्वाचे असून, ते दोन्हीही पूर्णपणें कळल्यानंतरच मानसोपचाराला शास्त्राचें स्वरूप कसें प्राप्त झालें, तें वरील विवेचनावरून स्पष्ट होईल.

परसूचना व स्वयंसूचना.

एका बुद्धिमंत माणसानें दुसऱ्या बुद्धिमंत माणसास सांगितलेली गोष्ट म्हणजे ‘ प्रेरणा ’ किंवा ‘ सूचना ’ होय. प्रेरणा मिळाल्यावर तिच्यावर दृढ विश्वास ठेवून ती अंमलांत आणणारी बुद्धि हजर असल्याखेरीज रोगपरिहारक प्रेरणा करतां येणार नाहीं. ही बुद्धि म्हणजे रोग्याचें ‘ तर्कातीत ’ मन होय. रोगपरिहाराच्या कामीं उपयोगी पडेल अशी देहरचना प्रत्येक प्राणिमात्राच्या ठायीं असते, व तिच्या साहाय्यानेंच ‘ तर्कातीत ’ मन रोगनाश करतें. देहाच्या या विशिष्ट रचनेबद्दल आम्ही पुढें एका प्रकरणांत सविस्तर विवेचन करणार आहों. ती रचना रोगनाशाच्या बाबतींत ‘ तर्कातीत ’ मनास उपयोगी पडते येवढें सध्यां वाचकांनीं लक्षांत ठेवावें. प्रेरणेच्या सामर्थ्यामुळें तर्कातीत मनावर हुकमत चालवितां येते ही गोष्ट महत्त्वाची आहे, व ही कळली म्हणजे ‘ सूचनेचा नियम ’ (Law of Suggestion) कळला असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. प्रत्येक माणसाचें ‘तर्कातीत’ मन सूचनांच्या हुकमतीखालीं अष्टौप्रहर वागत असतें. या सूचना दुसऱ्याकडून त्या माणसाला झालेल्या असतात, किंवा त्या माणसाच्या स्वतःच्याच विचारांतून, भावनांतून, व वागण्याच्या ठराविक पद्धतींतून त्यांचा उगम होत असतो. पहिल्या प्रकारच्या सूचनांस ‘ परसूचना ’ (Hetero-Suggestion), व दुसऱ्या प्रकारच्या सूचनांस (Auto-Suggestion) ‘स्वयंसूचना’ असें म्हणतात. अनेक सूचनांपैकीं कोणत्या सूचनेप्रमाणें तर्कातीत मन वागेल हें त्या सूचनांच्या कमी ज्यास्त सामर्थ्यावर अवलंबून असतें. सृष्टींतील इतर शक्तींना जो नियम लागू आहे तोच येथेंही लागू असून सर्वांत सामर्थ्यवान सूचनेप्रमाणेंच तर्कातीत मन नेहमीं चालत असतें.

हा “ सूचनेचा नियम ” गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणेंच अत्यंत महत्त्वाचा आहे. ज्याप्रमाणें अमक्या ठिकाणीं गुरुत्वाकर्षण चालू आहे आणि अमक्या ठिकाणीं नाहीं असें नाहीं, त्याप्रमाणेंच मनुष्याच्या सर्व व्यवहारांत सूचनेचा नियम उपयोगी पडण्यासारखा आहे. रोगपरिहाराविषयींचे शोध करतां करतां शास्त्रज्ञांस हा सूचनेचा नियम कळून

आला हें खरें; परंतु एकदां तो कळल्यानंतर त्याचा उपयोग रोगपरिहाराखेरीज इतर बाबतींतही आपणांस करून घेतां येईल. उदाहरणार्थ,

सूचनेच्या नियमाचें उपयोगित्व व सर्वव्यापित्व.

लहान मुलांस नैतिक व बौद्धिक शिक्षण देण्याच्या कामीं सूचनेच्या तत्त्वापासून किती तरी फायदा करून घेतां येण्यासारखा आहे. असेंही म्हणतां येईल कीं, ज्याप्रमाणें सूचनेचें तत्व कळलेलें नसतांनाही भेषजशास्त्रांत त्याचा उपयोग केला जात होता, त्याप्रमाणेंच त्या तत्वाची कल्पना नसूनही त्याचा उपयोग मुलांच्या शिक्षणाच्या कामीं मोठ्या प्रमाणावर होत आहे. किंबहुना, मनुष्य प्राणी या जगांत वावरूं लागला तेव्हांपासूनच सूचनेच्या तत्वाचा उपयोग होत आला असून मानवी सुधारणेला त्या तत्वामुळें फार मोठी मदत झालेली आहे. आपणांस त्या तत्वाचें ज्ञान नसलें तरी आपल्या अज्ञानामुळें किंवा गैरसमजुतीमुळें त्या तत्वाला मुळींच प्रतिरोध न होतां त्याच्या अनुरोधानेंच सर्व गोष्टी चालू असतात. मात्र अजाणतेपणानें सूचनेच्या नियमाप्रमाणें वागत राहण्यापेक्षां त्या नियमाचें पूर्ण ज्ञान मिळवून योग्य तऱ्हेनें त्या नियमाचा उपयोग करणें हें किती तरी पटींनीं अधिक हितावह आहे. "ज्ञान म्हणजेच सामर्थ्य" (Knowledge is Power) अशी इंग्रजींत म्हण आहे ती कांहीं खोटी नाहीं. लहान मुलांच्या मनाला कोणत्याहि प्रकारचें वळण देण्याचें काम सर्वस्वीं मातेच्या हातीं असतें; आणि तिला जर शिशुशिक्षणाच्या कामीं सूचनांचा उपयोग कसा करावा हें नीट समजलें तर मुलांचें शिक्षण किती तरी सोपें होऊन बसेल. लहान मुलांस वाईट संवयी लागूं न देणें, लागल्या असल्यास त्या नाहींशा करणें, त्यांना उत्तम संवयी लावणें, उत्कृष्ट विचारांचें बीं त्यांच्या मनांत रुजविणें, परमेश्वराविषयींची भक्ति, सद्वर्तनाची आवड आणि दुराचाराविषयीं नावड त्यांच्या अंतःकरणांत उत्पन्न करणें, हीं मातापितरांचीं आपल्या मुलांविषयींचीं अत्यंत महत्वाचीं कर्तव्यें होत; आणि सूचनेच्या तत्वाचें यथायोग्य ज्ञान ज्या मातापितरांस होईल त्यांच्या हातून हीं सर्व कर्तव्यें उत्तम रीतीनें बजा-

वळीं जातील यांत तिळमात्र संशय नाहीं. त्याचप्रमाणें, चोरी, मारामारी वगैरे गुन्हे करण्याचा ज्यांचा स्वभावच बनून गेला आहे अशा स्त्रीपुरुषांची नीति सुद्धां योग्य सूचनांच्या सहाय्यानें सुधारतां येणें शक्य आहे. शिवाय, हीं एक गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, कल्याणकारक सूचना कोणासही केल्या, व त्या कोणत्याही विशिष्ट गोष्टींसंबंधीं असल्या तरी, त्यांचा केवळ त्या माणसावरच परिणाम होतो असें नाहीं. प्रेरिताप्रमाणें प्रेरकावरही त्या सूचनांची प्रतिक्रिया झाल्यावांचून रहात नाहीं. म्हणून दुसऱ्याच्या हितासाठीं त्याला प्रेरणा किंवा सूचना करीत राहिल्यास त्यापासून आपलेंही हित होत असतें. यासंबंधीं डॉ. हडसन आपल्या Law of Mental Medicine या ग्रंथांत लिहितात कीं, "दुसऱ्याची मद्यसेवनाची संवय घालविण्यासाठीं त्यास सूचना करणाऱ्या माणसाच्या मनांत मद्यसेवनाची आवड राहणें शक्य नाहीं. मद्याची चव व घाण अत्यंत गलिच्छ असते अशी जोराची प्रेरणा दुसऱ्यास केल्यामुळें ज्यांस मद्याचा वास दुःसह वाटूं लागला असे कांहीं लोक मला प्रत्यक्ष माहीत आहेत. एका गृहस्थांस थोडेसें मद्य पिण्याची संवय होती, परंतु मद्याविरुद्ध दुसऱ्या मंडळीस त्यांनीं जोराच्या सूचना केल्यानंतर एका प्रसंगीं किंचित् मद्य घेतल्याबरोबर हे गृहस्थ एकदम आजारी पडले. "

यावरून हें उघड होईल कीं, दोन मनांच्या आणि सूचनेच्या नियमानुसार परसूचनेइतकेंच स्वयंसूचनेंतही सामर्थ्य आहे. स्वयंसूचनेच्या बाबतींत तार्किक मनाकडून सूचना होते, व तर्कातीत मनाकडून तिचा स्वीकार होऊन त्या सूचनेप्रमाणें शरीरव्यापार घडून येतात. अर्थातच, स्वयंसूचनांचा उपयोग करून आपापल्या वाईट संवयी घालविणें, व चांगल्या संवयी अंगीं आणणें प्रत्येकास शक्य आहे. मात्र तसें करण्याची अंतःकरणापासून खरी तळमळ असली पाहिजे. ती असल्यावर स्वयंसूचनांचा उपयोग करून मनुष्य आपली वाटेल तितकी उन्नति करू शकेल. स्वयंसूचनांच्या अंगीं येवढें सामर्थ्य आहे याविषयीं आश्चर्य वाटण्याचें कांहीं कारण नाहीं. कारण, परसूचना व स्वयंसूचना यांमध्यें अंतिम परिणामाच्या दृष्टीनें कांहींच भेद नाहीं. मनुष्याच्या शरीरव्यापारावर त्याच्या तर्कातीत मनाच्या

निरनिराळ्या स्थितींचा परिणाम होत असतो, हें आम्ही मागें स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. तेव्हां आपल्याला आपल्या शरीरव्यापारांत किंवा शरीरावस्थेंत कांहीं फरक घडवून आणावयाचा असल्यास त्याला

स्वयंसूचना.

खरा एकच मार्ग मोकळा आहे आणि तो मार्ग असा कीं, आपल्या तर्कातीत मनाला पकडून कामाला लावावें. शरीरावस्था ही एक तिजोरी आहे अशी कल्पना केली तर ती तिजोरी उघडण्यास समर्थ अशी एकच किल्ली आहे व ती किल्ली म्हणजे तर्कातीत मन होय असें म्हणतां येईल. ही किल्ली दुसऱ्या कोणाकडून आपण फिरवून घेतली काय, किंवा आपण आपल्याच हातानें फिरविली काय, शेवटीं कार्यनिष्पत्ति तीच होणार. परसूचना काय, किंवा स्वयंसूचना काय, दोन्हीहि 'तर्कातीत' मनासच पोंचवावयाच्या असल्यामुळें परसूचनांकडून जें जें कार्य होतें तें तें स्वयंसूचनांकडून निःसंशय झालेंच पाहिजे. आम्ही तर असेंही म्हणूं कीं, परसूचनांपेक्षांहि स्वयंसूचनांचें महत्त्व सर्वांच्या मनावर जितकें अधिक ठसेल तितकें इष्ट आहे. कारण प्रयोगकर्त्यांच्या परसूचनांमुळें रोग्यांचे रोग नाहींसे होण्यापेक्षां रोग्यांनीं आपल्या स्वयंसूचनांमुळें ते घालविणें केव्हांहि अधिक चांगलें आहे. त्या कृतीनें रोग्याच्या अंगीं स्वावलंबनशक्ति येते.

मनुष्याला तार्किक व तर्कातीत अशीं दोन मनें आहेत, तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति आहे, आणि सर्व शरीरव्यापार व शरीरावस्था तर्कातीत मनाच्या स्थितीवर अवलंबून आहेत, हे तीन नियम

स्वयंसूचनांच्या रोगपरिहारकत्वाचा पुरावा.

सिद्ध झाल्यानंतर स्वयंसूचनांच्या योगानें प्रत्येकास आपापलें आरोग्य उत्तम राखतां येईल याविषयीं शंका उरण्याचें कारणच नाहीं. स्वयंसूचनांच्या अंगचें रोगपरिहारक सामर्थ्य सिद्ध करून घेण्याचाच जर कोणाचा हट्ट असेल तर त्यास आमचें इतकेंच सांगणें आहे कीं, स्वयंसूचनांच्या अंगीं रोग उत्पन्न करण्याची शक्ति ज्या अर्थी आहे त्याअर्थीं त्यांच्या ठिकाणीं रोगनाशाचीहि शक्ति असलीच पाहिजे. कारण रोगोत्पत्ति व रोगविनाश हीं दोन्हीहि एकाच शक्तीचीं कार्यें आहेत. एक

कार्य वाईट व दुसरें चांगलें आहे इतकाच फरक. स्वयंसूचनांमुळें कोणताहि रोग उत्पन्न होऊं शकेल याविषयीं कांहीं शंका नाहीं. कॉलऱ्याची सांथ सुरू झाली म्हणजे बरेचसे मृत्यू केवळ कॉलरा झाल्याच्या भीतिदायक कल्पनेमुळें घडून येतात, याबद्दल बहुतेक डॉक्टरांचें एकमत आहे. तें सोडून दिलें तरी अगदीं साधी व कोणासही करून पाहतां येण्यासारखी दुसरी एक गोष्ट आहे. ती ही कीं, शरीराच्या कोणत्याही भागावर आपल्या मनाची एकाग्रता केल्यास त्या भागा-कडे शरीरांतील रुधिरप्रवाह अधिक प्रमाणावर वाहूं लागतो. हें जर प्रत्यक्षसिद्ध आहे तर भयामुळें शरीराच्या एखाद्या विशिष्ट भागाकडे आपलें चित्त सारखें लागून राहिल्यास त्या भागांत कांहीं विकार उत्पन्न झाला तर त्यांत नवल तें कसचें ? डॉ. हडसन यांचें तर यासंबंधीं असें म्हणणें आहे कीं, "सूचनेमुळें किंवा सतत भयामुळें उत्पन्न होणाऱ्या रोगाचें उत्तम उदाहरण म्हणजे 'अपेंडिसाइटिस' होय. माणसाच्या शरीरांत 'अपेंडिक्स' नांवाचें आंतड्याचें लहानसें टोंक असते हें जोंपर्यंत कोणाला ठाऊक नव्हतें, तोंपर्यंत कोणालाहि कधीं 'अपेंडिसाइटिस' रोग झाला नाहीं. पण 'अपेंडिक्स'चें अस्तित्व एकदां माहीत झालें मात्र, लगेच ज्याला त्याला वाटूं लागलें कीं, आपल्या शरीरांतील प्रच्छन्न 'अपेंडिक्स' वर डोकें काढणार, व आपल्याला 'अपेंडिसाइटिस' होणार ! ताबडतोब शेंकडों डॉलर खर्च करून शस्त्रक्रियेच्या योगानें आपल्या देहांतील 'अपेंडिक्स' काढून टाकण्यासाठीं सगळ्यांचीं धांव-पळ सुरू झाली ! अपेंडिसाइटिसप्रमाणेंच इतर बहुतेक रोगांची गोष्ट आहे."

स्वयंसूचनेमुळें रोग उत्पन्न होतो याविषयीं आणखी पुरावा देण्याचें कारण नाहीं. यावरून आपण बोध घ्यावयाचा तो हा कीं, ज्या ज्या रोगाची उत्पत्ति स्वयंसूचनांमुळें होऊं शकते तो तो रोग, त्या रोगजनक स्वयंसूचनांकडे दुर्लक्ष केल्यास, अगर त्यांना निष्फल करून टाकणाऱ्या अशा रोगनाशक स्वयंसूचना करीत राहिल्यास, नाहींसा झालाच पाहिजे. हें तत्त्व अत्यंत महत्त्वाचें आहे, व त्याचा अंगिकार करण्याचा प्रयोग

करून पाहून कोणत्याहि मनुष्यास आपलें कल्याण करून घेतां येण्यासारखें आहे. मानसोपचाराचें महत्त्व फार मोठें आहे हें खरें. परंतु रोग एकदां झाल्यानंतर तो बरा करणें हें बहुत प्रयासाचें व अभ्यासाचें काम असतें. उलट ज्याला सूचनेच्या तत्त्वांतील मुख्य बीज कळलें त्या प्रत्येक माणसाला रोग टाळण्याचें काम मात्र सहज करतां येण्यासारखें आहे. खालील सिद्धान्तांकडे वाचकांनीं लक्ष पुरविल्यास आमचें म्हणणें त्यांना सहज पटेल.

१. मानसिक उपाचारांचें गुणकारित्व मनाच्या स्थितीवर अवलंबून असतें.

२. मानसोपचारांनीं रोग बरा करावयाचा झाल्यास रोग्याच्या ठिकाणीं अनुकूल मनःस्थिति उत्पन्न केली पाहिजे.

३. अशी अनुकूल मनःस्थिति उत्पन्न करण्याचा अमोघ उपाय म्हणजे सूचना.

४. झालेल्या रोगाचें निवारण करण्यासाठीं विशिष्ट मनःस्थिति उत्पन्न करण्याचें कार्य जी शक्ति करूं शकते तिच्याकडून रोगनिवारणाप्रमाणेंच रोगप्रतिबंधाचेंहि कार्य झालेंच पाहिजे.

५. विशिष्ट मनःस्थिति उत्पन्न करून रोगनिवारण व रोगप्रतिबंध करणारी शक्तिच उलट दिशेनें कार्य करूं लागल्यास रोगोत्पत्ति होईल.

६. तेव्हां, रोगाचा उद्भव,प्रतिबंध किंवा नाश करणारी सर्वांत सामर्थ्यवान अशी कोणती मानसिक शक्ति असेल तर ती प्रेरणा किंवा सूचना होय.

या सिद्धान्तांवरून हें उघडच होईल कीं, सूचनांचा किंवा स्वयंसूचनांचा जो मनुष्य ज्या तऱ्हेनें उपयोग करून घेईल त्याला त्या प्रकारचें फळ मिळालेंच पाहिजे. स्वयंसूचनांच्या योगानें आपलें कल्याण किंवा अकल्याण करून घेणें ही ज्याच्या त्याच्या हातांतील गोष्ट आहे. मात्र, ज्याप्रमाणें गुरुत्वाकर्षणशक्ति जिकडे तिकडे पसरलेली आहे त्याप्रमाणें

स्वयंसूचनेचा नियम प्रत्येकास समजण्याची अवश्यकता.

मानसिक वातावरणांत सूचना सर्वत्र भरून राहिलेल्या आहेत, व प्रत्येक मनुष्याला त्यांचा उपयोग केलाच पाहिजे; मग तो जाणतेपणानें केला जावो, किंवा न कळत केला जावो. सूचनांपासून दूर राहणें कोणालाहि शक्य नाही. सूचनांचें तत्व अगदीं सर्वस्पर्शी आहे. कायदा माहित नाहीं या सबबीवर गुन्हेगाराच्या कपाळची शिक्षा टळत नाहीं, त्याप्रमाणेंच निसर्गांतील नियमांविषयीं आपण अज्ञ असलों तरी त्या नियमांचे बरे वाईट परिणाम आपल्यावर होतच असतात; ते चुकविणें आपणांस शक्य नाहीं. सूचनांचे व स्वयंसूचनांचे नियम आपल्याला माहित नसल्यामुळें नाना प्रकारच्या व्याधि आपल्या समाजांत घर करून राहिल्या आहेत. प्लेग, कॉलरा, इन्फ्लुएन्झा वगैरे रोगांनीं धुमाकूळ उडवून दिला आहे, मृत्युसंख्येचें प्रमाण प्रतिवर्षीं वाढत चाललेलें आहे, आणि किंचित् कपाळ किंवा पोट दुखूं लागलें तरी डॉक्टरकडे धांव घेण्याइतकें मनाचें परावलंबित्व वाढलें आहे. सूचना व स्वयंसूचना यांचा नियम आपणांस कळत नसल्यामुळें, आणि भलभलत्या सूचनांचा स्वीकार करण्याची संवय आपल्या तर्कातीत मनाला आपण जडूं दिल्यामुळें आपलें अनंत प्रकारें केवढें नुकसान होत आहे, याचें यथास्थित वर्णन करावयाचें झाल्यास तो एक मोठा ग्रंथच होईल. आमच्या वाचकांस आम्ही निष्कारण भीति दाखवीत आहों, असें नव्हे. आमचा उद्देश एवढाच आहे कीं, एका विशिष्ट नियमानुसार मनुष्याचें आरोग्य रहात असतें, आणि या नियमाचा भंग झाल्याबरोबर रोगांची परंपरा माणसाच्या शरीरांत प्रवेश करते, ही गोष्ट आमच्या वाचकांपैकीं प्रत्येकास समजावी, आणि बहुतेक रोग घालविण्याचें जें एक साधन परमेश्वरानें मनुष्याच्या हातीं निसर्गतःच ठेवलें आहे त्या साधनाचें अस्तित्व, महत्त्व आणि अमोघत्व वाचकांस पूर्ण समजून रोगनिवारणाच्या बाबतींतील त्यांचें परावलंबित्व शक्य तितकें नाहींसें व्हावें. या उद्देशास अनुसरूनच पुढील उपदेशात्मक मजकूर आम्ही लिहित आहों.

आरोग्यास विघातक अशा निरनिराळ्या प्रकारच्या सूचना आपणांस

नेहमीं सर्व बाजूंनीं कशा होत असतात, हें पुढील एका स्वतंत्र प्रकरणांत आम्ही दाखविणार आहों. असल्या सूचनांचा आपल्यावर यत्किंचितही परिणाम होऊं न देणें हें प्रत्येक माणसाचें पहिलें काम आहे, व तें करण्याचे दोन प्रकार आहेतः– (१) एक तर असल्या सूचनाकडे पूर्ण दुर्लक्ष करावें, आणि (२) दुसरा मार्ग म्हणजे या सूचना निष्फळ होतील अशा प्रकारच्या स्वयंसूचना आपण आपल्यालाच करीत असावें. पहिला मार्ग अधिक सोपा व परिणामकारक आहे; परंतु ज्यांचें आरोग्य अगोदरच कांहीं कारणांनीं बिघडलेलें नाहीं अशांसच मुख्यतः त्या मार्गाचा उपयोग करतां येईल.

आरोग्यविघातक सूचना टाळाव्या असें आम्ही म्हणतों त्याचा अर्थ असा कीं, रोगविषयक गोष्टींसंबंधीं भाषण, वाचन किंवा मनन, हीं टाळावींत.

रोगप्रतिबंधाचा एक मार्ग.

कोणी यावर असें म्हणतील कीं, रोगविषयक गोष्टींच्या अज्ञानाचीच आम्ही तरफदारी करीत आहों. एका अर्थीं हें म्हणणें खरें आहे. पण आम्ही तशी तरफदारी करतों याचें कारण असें कीं, निरनिराळ्या रोगांच्या स्वरूपाचें ज्ञान सर्व लोकांत पसरावें यापेक्षां सर्व लोकांचें आरोग्य उत्तम रहावें हीच गोष्ट आम्हांस अधिक महत्त्वाची वाटते. आणि शिवाय रोगविषयक भाषण, वाचन व मनन करूं नये याचा अर्थ असा नव्हे कीं, शरीरशास्त्राचें ज्ञानही माणसानें मिळवूं नये. परंतु, ज्यांना वैद्यकीचा धंदा करावयाचा आहे अशांनींच फक्त रोगविषयक गोष्टींचा अभ्यास करावा असें आम्हांस वाटतें. रोगांसंबंधीं शास्त्रीय ज्ञान मिळवूं नये असें आम्ही म्हणत नाहीं. तथापि, त्यांत भीति अशी आहे कीं, एखाद्या रोगाविषयीं आपण माहिती मिळवूं लागलों कीं, त्या रोगाचीं कांहीं चिन्हें आपल्या स्वतःच्या शरीरांत दृष्टीस पडतात किंवा काय हें पाहण्याची जिज्ञासा बहुतकरून आपल्या मनांत उत्पन्न होते; आणि ही जिज्ञासा परिणामीं अपायकारक झाल्यावांचून रहात नाहीं. साधारणपणें रोगविषयक पुस्तकें व विशेषतः अन्नाच्या गुणावगुणासंबंधींचे लेख आपल्या हातीं आले कीं, ते वाचल्यानंतर आपल्या हातून काय काय चुका होत

आहेत हें शोधून काढण्यांत आपलें मन गुंतून जातें. या अनिष्ट संवयीविरुद्ध वाचकांस इशारत देण्याचा आमचा खरा हेतु आहे. मासिकांत व वर्तमानपत्रांत आरोग्यविषयक व अन्नासंबंधीं जे लेख येतात ते लिहिणारे लेखक त्या शास्त्रांत पारंगत असतातच असें नाहीं. असल्या अर्ध पंडितांनीं बेजबाबदारपणें केलेलें एखादें विधान आपल्या वाचण्यांत आलें, आणि त्या विधानाबरहुकूम आपण वागत नसल्यामुळें आपलें आरोग्य बिघडलें आहे, किंवा बिघडण्याचा संभव आहे, अशी स्वयसूचना एकदां आपल्या मनानें स्वीकारली म्हणजे त्याचे अनेक दुष्परिणाम होतात. म्हणून प्रत्यक्ष जेवत असतांना किंवा कांहीं खात किंवा पीत असतांना एखाद्या रोगाच्या संभवाचा विचार मनांत आणून उगीच चिकित्सा करीत बसूं नये; कारण अमुक रोगाचीं चिन्हें आपल्या शरीरांत असतील अशा संशयाचा ध्यास धरला कीं, तीं चिन्हें खरोखरीच दिसूं लागण्याचा संभव असतो.

अन्नचिकित्सक भ्रमिष्ट.

अमुक पदार्थ खाल्ला असतां अमुक रोग उद्भवतो अशी आपली स्वतःची जरी समजूत असली तरी होतां होईल तों आपल्या घरच्या मंडळींवर व मित्रांवर आपलें मत लादूं नये हें चांगलें. कारण तसें केल्यास आरोग्यविरुद्ध सूचना त्यांना आपण दिल्यासारखें होतें. आवडतील ते पदार्थ खाऊन त्यांपासून उत्पन्न होणारें सुख उपभोगण्याचा प्रत्येक माणसास नैसर्गिक हक्क आहे, आणि दुसऱ्या माणसाच्या या हक्काला आळा घालण्याचें पाप आपण कधींहि करतां कामा नये. उलट, आपण जेवावयास किंवा खावयास बसलों असतांना एखादा अन्नचिकित्सक भ्रमिष्ट अमुक खाणें वाईट, तमुक पदार्थ त्याज्य, असल्या गोष्टी बोलूं लागला तर त्याच्या बडबडीपासून उत्पन्न होणाऱ्या अनिष्ट सूचना आपण टाळल्या पाहिजेत. थोड्याशा संवयीनें हें सहज साधेल. असले भ्रमिष्ट एखाद्या पदार्थावर घसरून बरळूं लागले कीं, त्यांच्या बोलण्याचा आपल्या मनावर परिणाम होऊं न देण्याचा उत्तम उपाय हा कीं, तो पदार्थ आरोग्यविघातक असण्यासारखें त्यांत कांहीं आहे कीं काय असा प्रश्न आपण आपल्या मनाला करावा.

तसें कांहीं नाहीं असें आढळलें तर त्या माणसाच्या सर्व सूचना आपण आपल्या स्वतःच्या विश्वासानें सहज निष्फळ करूं शकूं. कारण आत्मविश्वास म्हणजे एक प्रकारची जबरदस्त स्वयंसूचनाच होय. मनाशीं अशा प्रकारें नीट विचार करण्याची खबरदारी आपण घतली नाहीं तर उपरिनिर्दिष्ट भ्रमिष्ट गृहस्थांच्या सर्व सूचनांस आपलें मन बळी पडतें. कांहीं जणांना अशी संवय असते कीं, अमुक पदार्थ वाईट असें त्यांना कोणी सांगतलें कीं तो पदार्थ सर्व मंडळी सदा सर्वकाळ खात असतात एवढ्याच कारणामुळें त्यांना तें पटतें. साधारण व्यवहाराच्या विरुद्ध कांहीं तरी खूळ उभें करण्याची त्यांना फार आवड असते, आणि " सर्व कांहीं चुकतें आहे " असें घोकीत बसण्यांत त्यांना मोठा आनंद वाटतो. लोकांच्या खाण्यापिण्यांत नसते काल्पनिक दोष काढून सवड सांपडेल तेथें व्याख्यान झोडण्यास हे लोक अगदीं उत्सुक असतात. भात खाणें चुकीचें आहे, वरण खाणें बरोबर नाहीं, तिखट, मीठ वर्ज्य केलें पाहिजे, असें म्हणतां म्हणतां ही मंडळी इतकी वहावतात कीं, त्यांच्या तडाक्यातून सुटून एक तरी निर्दोष पदार्थ मनुष्यजातीला खाण्यासाठीं शिल्लक उरतो कीं नाहीं, अशी एखादे वेळीं भीति वाटते. असल्या लोकांची संगति जितकी टाळतां येईल तितकी टाळावी. आपल्या स्वतःच्या दृढ विवेकाचा पहारा या लोकांच्या बोलण्यावर सतत ठेवावा, आणि आपल्या स्वतःच्या सामर्थ्यवान स्वयंसूचनेच्या तीक्ष्ण धारेनें यांच्या सूचना तावडतोब कापून काढाव्या.

आरोग्यविघातक सूचना टाळण्याच्या ज्या दुसऱ्या मार्गाचा वर आम्हीं उल्लेख केला त्याला याच ठिकाणीं प्रारंभ होतो. अनिष्ट सूचना मिळतांच तिला मारून टाकणारी स्वयंसूचना निर्माण करणें हाच तो मार्ग होय, असें आम्हीं पूर्वीं सांगितलेंच आहे. अनिष्ट सूचना कोणी केल्यास ती खोटी आहे असें म्हणावें म्हणजे त्या सूचनेंतील दंश पार निघून जातो. याचा अर्थ असा नव्हे कीं, त्या माणसाशीं उघड उघड वाग्युद्ध सुरू करावें. कारण वादविवादानें या बाबतींत हितापेक्षां अहितच अधिक होण्याचा संभव असतो. त्या सूचनांचें खंडण मनांतल्या मनांत करावें, आणि त्या आपल्या मनांतून अगदीं पार नाहींशा होईपर्यंत त्यांचा प्रति-

रोगप्रतिबंधाचा दुसरा मार्ग.

कार करीत असावें. उदाहरणार्थ, डिस्पेप्शिआ जडलेला एखादा गृहस्थ आपल्याजवळ आपली कहाणी सांगूं लागला, तर त्याला गप्प करण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे आपल्या प्रकृतीच्या उत्कृष्टपणाची प्रौढी त्याच्यापुढें मिरवूं लागावें. असें करणें कदाचित् किंचित् असभ्यपणाचें होईल; आणि दुसऱ्याला डिस्पेप्शिआ झाला नाहीं हें पाहून डिस्पेप्टिक रोग्यास अधिकच वाईट वाटतें असाहि अनुभव आम्हांस क्वचित् आलेला आहे. परंतु, आपल्या मनाला अनिष्ट सूचना मिळूं नयेत या उद्देशानें डिस्पेप्टिक माणसाची कहाणी थांबविणें केव्हांहि इष्टच आहे, आणि त्यासाठीं थोडी असभ्यता पदरीं आली तरी हरकत नाहीं. आपली स्वतःची प्रकृति निर्दोष आहे असें त्यास ठांसून सांगितल्यानें एक प्रकारची भक्कम स्वयंसूचना उत्पन्न होते, आणि त्यामुळें त्याच्या बोलण्याचा परिणाम आपल्यावर होत नाहीं. कोणी सहानुभूतिपूर्ण श्रोता मिळाला कीं, आपल्या रोगाचें आणि दुःखाचें अगदीं सविस्तर वर्णन करीत सुटण्याची संवय बहुतेक रोग्यांना असते. आपल्या दुखण्याचा यथासांग इतिहास आपल्या इतकाच इतरांसही मनोरंजक वाटणार नाहीं, असा संशय देखील त्यांच्या मनांत येत नाहीं. आणि अधिक महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, आपल्या कर्मकहाणीमुळें आपल्या श्रोत्यांच्या मनाला रोगोत्पादक सूचना आपण देत आहों, हेंही त्यांना समजत नाहीं. लोकांनीं आपणाविषयीं सहानुभूति दाखवावी, नव्हे, आपली कींव करावी अशी त्यांची इच्छा असते; आणि दुर्दैवाची गोष्ट ही कीं, अनेक वेळां लोकही मूर्खपणानें त्याजविषयीं अमर्याद सहानुभूति दर्शवितात. या मूर्ख सहानुभूतिचा परिणाम असा होतो कीं, आपण एक रोगग्रस्त, परमदुःखी प्राणी आहों ही त्या रोग्याची समजूत अधिक दृढ होऊन त्याचा रोग वाढत जातो. सूचनांचा नियम माहित नसल्यामुळें एखाद्या डिस्पेप्टिक माणसाची आई किंवा बायको रात्रंदिवस त्याच्यासमोर त्याच्या रोगाविषयीं चिंता दर्शवून प्रत्येक लहान मोठ्या गोष्टींत त्याला जपूं लागली तर त्या रोग्यावर एक मोठें संकट ओढवल्याप्रमाणें त्याचे परिणाम होतात. तो काय खातो, काय पितो

याविषयीं तिची दक्षता विलक्षण असते, आणि अमुक खाल्ल्यानें अमुक दुष्परिणाम होतात असें वेळीं अवेळीं सांगून ती त्या रोग्याचे नकळत हाल करीत असते. त्याच्या जिभेला चवदार लागेल असा एखादा पदार्थ तो खाऊं लागला कीं " हं. जरा जपूनच अं! तब्येत बिघडवून घ्यायची आहे वाटतें!" अशा प्रकारचे उद्गार तिच्या तोंडून निघत असतात. तिच्या व इतरांच्या तंत्रानें चालून निःसत्व (कारण, तेंच काय तें सहज पचणारें!) अन्न त्याला खावें लागतें. या सगळ्याचा शेवटीं परिणाम असा होतो कीं, त्याच्या पोटाची पाचक शक्ति हळू हळू निरुपयोगामुळें गंजत जाते, आणि त्याच्या आईनें किंवा बायकोनें सद्धेतूनें आणि प्रेमपूर्वक दाखविलेल्या काळजीमुळें रोगोत्तेजक अनंत सूचना त्याच्या मनाला सारख्या मिळत जाऊन डिस्पेप्शिआ एकसारखा वाढत राहतो. इतकेंच नव्हे, तर सात्विक अन्नाचा पुरवठा शरीराला न झाल्यामुळें त्याच्या भोंवतालीं वावरणारे इतर रोगजंतूहि त्याच्या शरीरांत आपलें बिऱ्हाड करतात. त्याच्या शरीराप्रमाणेंच त्याचें मनहि निस्तेज होत जातें. स्वतःच्या दुखण्याविषयीं विवेचना करण्यांत तो रात्रंदिवस घालवितो, आणि लोकांची सहानुभूति मिळविण्यासाठीं त्यांच्यापुढें आपल्या दुखण्याचें प्रदर्शन करण्याची तो खटपट करतो. ती सहानुभूति त्याला मिळाली कीं, त्याचें दुखणें बळावत जातें; व एखाद्या माणसानें ती पुरेशी न दाखविली तर त्याला शत्रूप्रमाणें लेखण्यास तो तयार असतो. हे सर्व अनिष्ट सूचनांचे परिणाम होत. असल्या सूचना रोगी माणसानें मोठ्या दक्षतेनें टाळल्या पाहिजेत; आणि त्या टाळण्याचा एक उपाय हा कीं, जेवणखाण चालू असतांना खाद्यपेयांविषयींची चर्चा बिलकूल करूं नये, व दुसऱ्यास करूं देऊं नये.

मूर्खपणाची सहानुभूति.

लहान मुलांच्या खाण्यापिण्याविषयीं फाजील शिस्त ठेवण्याची पुष्कळ आईबापांना संवय असते. विशेषतः फळफळावळ, व मेवामिठाईसारखे गोड पदार्थ मुलें खाऊं लागलीं म्हणजे " गोड फार खाल्ल्यानें जंत होतात अं!" अशा प्रकारची इशारत देऊन त्यांच्या

खाण्यापिण्याला आळा घालणारे आईबाप बहुतेक प्रत्येक घरांत सांपडतील.

गोड खाणारीं मुलें व सूचना.

मुलांना वाटेल तें खाऊं पिऊं द्यावें असें आम्ही म्हणत नाहीं. परंतु बाजारांतून एखादा जिन्नस आणण्यापूर्वींच मुलांनीं तो खाल्ला तरी चालेल कीं नाहीं या गोष्टीचा विचार करणें चांगलें. परंतु, मुलांच्या हातीं एखादा पदार्थ देऊन मग त्याच्या अनिष्ट परिणामाची चर्चा करीत सुटणें अगदीं वाईट. कारण, त्यामुळें आरोग्यविघातक सूचना मुलांच्या मनांत शिरल्यावांचून रहात नाहींत. आम्हांस तर असें वाटतें कीं, अमुक पक्कान्न रोगोत्पादक आहे असें सांगून लहान मुलांस त्यापासून परावृत्त कधींहि करूं नये. कारण, पहिली गोष्ट अशी कीं, तें पक्कान्न प्रकृति बिघडविणारें खरोखरीच असेल तर तें मुलांच्या समोर येतांच कामा नये. आणि दुसरें असें कीं, एकदां तें पक्कान्न ताटांत वाढल्यानंतर त्याच्या दुष्परिणामावर व्याख्यान झोडल्यास तें पक्कान्न मुळांत वाईट नसलें तरी वाईट होऊन मुलांच्या पोटांत जातें. लहान मुलांच्या बाबतींत तर साधारणपणें असें म्हणतां येईल कीं, त्यांची इच्छा हीच त्यांना खरोखर काय पाहिजे याची उत्तम खूण होय, आणि त्यांची भूक हीच त्यांना काय व किती पचवितां येईल याची निदर्शक होय. उदाहरणार्थ, गोड पदार्थ खाण्याचा बहुतेक लहान मुलांना भारी नाद असतो; आणि गोड फार खाल्ल्यानें रोग होतो असें सांगून त्यांना त्यांपासून परावृत्त करण्याचा वडील माणसें सारखा प्रयत्न करीत असतात. जें नको म्हटलें तेंच खाण्याचा मुलें हटकून हट्ट धरतात; आणि मग त्यांची समजूत घालतां घालतां आईबापांस पुरेसें होऊन जातें. आतां खरें पाहिलें तर, लहान मुलांना साखरेचे पदार्थ खाण्याची फार आवड असते याचें खरें कारण म्हणजे त्यांच्या शरीराला साखरेची खरोखरच जरूर असते. कारण शरीर-पोषणास अवश्य असा एक पदार्थ गोड वस्तूंपासून शरीराला मिळत असतो; आणि तहान लागली असतां माणूस ज्याप्रमाणें पाणी मागतो त्याचप्रमाणें लहान मुलांचें शरीर गोड पदार्थांची मागणी करीत असतें. हडसन हा ग्रंथकार तर असें म्हणतो कीं, " गोड पदार्थ अपायकारक

आहेत अशी भलती सूचना लहान मुलांच्या मनांत भरवून देण्यापेक्षां त्यांना वाटेल तितकें गोड खाऊं देणें हाच अधिक शहाणपणाचा मार्ग होय. साखरेइतका पोषक पदार्थ दुसरा कोणताहि नाहीं, आणि सर्वांत सहज पचणारी वस्तूही साखरच होय. साखर खाण्याची इच्छा असणें हें, शरीराला ती पाहिजे आहे इतकेंच नव्हे तर पोट ती पचवूं शकेल याचें स्पष्ट चिन्ह समजावें; मात्र रोगोत्पादक अशी कोणतीहि सूचना मनाला झालेली नसावी. रोगोत्पादक सूचना अगोदर झालेल्या नसतांना, वाटेल तितकी साखर खाल्ल्यामुळें रोगी झालेलीं लहान मुलें क्वचितच सांपडतील. उलट, गोड पदार्थ न मिळाल्यामुळें बऱ्याच मुलांची प्रकृति बिघडलेली दिसते. माझ्या स्वतःच्या अनुभवाला असें आलें आहे कीं, आईबापांनीं गोड पदार्थ खाऊं न दिल्यामुळें जीं मुलें रोगट व खुजट झालीं होतीं त्यांना गोड खाण्याची मोकळीक दिल्यानंतर थोड्याच दिवसांत तीं चांगलीं निरोगी व सशक्त झालीं."

हा विषय अधिक लांबविण्याचें प्रयोजन नाहीं. झाला इतकाच विस्तार वाचकांस कदाचित् अनवश्यक वाटला असेल. कारण, अन्नविषयक चर्चा हा आमच्या ग्रंथाचा मुख्य विषय नव्हे. वरील सविस्तर विवेचन करण्यांत आमचा उद्देश इतकाच होता कीं, जे पदार्थ स्वभावतः आरोग्यवर्धक आहेत ते देखील अनिष्ट सूचनांच्या योगानें अनेक वेळां अपथ्यकारक बनतात, ही गोष्ट वाचकांस पटावी, व त्यावरून सूचना व स्वयंसूचना यांचा सर्वसाधारण नियम त्यांच्या पूर्ण लक्षांत यावा. हा नियम एकदां पूर्ण समजला म्हणजे रोगप्रतिबंधाच्या बाबतींत तो नियम कशा रीतीनें उपयोगांत आणावा हें कोणताही समजदार माणूस ठरवूं शकेल. त्यासाठीं ठराविक नियम घालून देण्याची अवश्यकता नाहीं. साधारणपणें खालील गोष्टी लक्षांत ठेवल्या म्हणजे झालें:—

१. आरोग्य बिघडविणाऱ्या सर्व सूचना टाळाव्या.

२. असल्या सूचना कोणी आपल्यावर लादूंच लागला तर ज्या रोगाविषयी तो बोलत असेल तो आपणांस होणें शक्य नाहीं अशी स्वयंसूचना उत्पन्न करून तिच्यायोगें त्याच्या सर्व सूचनांचा प्रतिकार करावा.

३. जो पदार्थ खावयासाठीं आपण बसलों असूं त्याच्या गुणावगुणाविषयीं व पाचकत्वाविषयीं चर्चा कोणी सुरू केल्यास ती तावडतोब खुंटवून टाकावी.

४. अमुक पदार्थ प्रकृतीला वाईट आहे अशी सूचना लहान मुलांच्या मनांत कधींहि भरवून देऊं नये.

५. एखाद्या रोग्याशीं बोलत असतांना पूर्ण उल्हसित वृत्ति दाखवावी व त्याच्या रोगांत विशेष अर्थ नाहीं असें म्हणत रहावें; अशा वृत्तीमुळें दोघांचाहि फायदा होईल.

६. शक्य तितकें पूर्ण निर्दोष आरोग्याविषयीं विचार करीत असावें व बोलावें. रोग ज्याप्रमाणें स्पर्शजन्य आहे त्याचप्रमाणें आरोग्यही आहे, हें नेहमीं लक्षांत ठेवावें.

७. एखाद्या दुखण्याचें प्रथम चिन्ह आपल्या शरीरांत दिसूं लागतांच तें दुखणें वाढणें शक्य नाहीं व त्या दुखण्यास आपण तावडतोब घालवूं शकूं, अशी जबरदस्त स्वयंसूचना आपल्या मनास-तर्कातीत मनास-सारखी द्यावी. शरीराची नेहमींची आरोग्यपूर्ण स्थिति पुन्हां प्रस्थापित करण्याचें काम जोरानें करण्याविषयीं तर्कातीत मनास निजण्याच्या वेळीं आज्ञा करावी; आणि सकाळीं उठल्याबरोबर आपलें आरोग्य पुन्हां प्राप्त झाल्याप्रमाणें मानसिक व शारीरिक व्यापार सुरू करावेत. मानसोपचारांनीं रोग बरा झालाच पाहिजे असा दृढ विश्वास धरावा. आत्मविश्वास ही मानसोपचारपद्धतींत सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट आहे, हें कधींहि विसरूं नये.

प्रकरण ८ वें.

मानसोपचारास सोयीची देहरचना.

---:o:---

मानवी शरीराचे दोन भाग–तंतुरचनाशास्त्र–सूक्ष्मपेशीची आजची कल्पना–मूळ एकपेशी जीव–गुणविकास–शरीर म्हणजे असंख्य सूक्ष्मपेशींचें साम्राज्य–प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत बुद्धि आहे–सूक्ष्मपेशींची कामगिरी–मध्यवर्ति बुद्धि–सूचना-ग्रहणाची व्यवस्था–दोन प्रकारचे देह–सर्वव्यापी तर्कातीत मन–तर्कातीत मनाचें अविश्रांत कार्य–मानसोपचाराचें द्वार.

प्रत्येक व्यक्तिमात्राला आपलें स्वाभाविक आरोग्य संभाळतां यावें व रोगाचा नाश करतां यावा या उद्देशानें परमेश्वरानें मनुष्याच्या ठायीं दोन मनांची योजना कशी केली आहे, या दोन मनांचे विशिष्ट गुणधर्म काय, परसूचनांप्रमाणेंच स्वयंसूचनांमध्यें केवढी शक्ति भरलेली आहे, व त्या शक्तीचा प्रत्येकानें आपल्या हितासाठीं कसा उपयोग करून घ्यावा वगैरे गोष्टींचा उहापोह आम्हीं आतांपर्यंत केला. मनुष्याच्या मनोरचनेकडेच वाचकांचें लक्ष आम्हीं आतांपर्यंत विशेष रीतीनें वेधून ठेवलें होतें. मानसोपचारशास्त्राच्या विवेचनांत मनाविषयींच्या चर्चेस अधिक महत्त्व दिलें पाहिजे हें उघडच आहे. मानसोपचारशास्त्राचा आतांपर्यंतचा इतिहास पाहिला तरी असें दिसून येईल कीं, शास्त्रज्ञांचें लक्ष या विषयाच्या मानसिक बाजूकडे आजपर्यंत अधिक लागलेलें होतें. मानसोपचारशास्त्र हें मुख्यतः मनाचें शास्त्र असल्यामुळें आणि मानसोपचाराचें यशापयश प्रत्यक्ष मानसिक स्थितीवर अवलंबून असल्यामुळें, शास्त्रज्ञांनीं आपल्या अभ्यासाची एकाग्रता या मानसिक स्थितीवरच आजपर्यंत केली असल्यास नवल नाहीं. ज्या मानसिक स्थितीमुळें रोगनाश लवकर होण्यास मदत होते ती अवस्था रोग्याच्या ठिकाणीं कशा रीतीनें उत्पन्न करावी याचा

शोध करण्यांतच आजपर्यंत बहुतेक शास्त्रज्ञ गढून गेले होते. मानसोपचारास योग्य अशी मनोरचना ज्याप्रमाणें परमेश्वरानें मनुष्याच्या ठायीं निर्माण केली आहे, त्याचप्रमाणें मनुष्याची देहरचना देखील मानसोपचारास अनुकूल आहे कीं काय, हा प्रश्न आजपर्यंत शास्त्रज्ञांस सुचला नव्हता. परंतु, डॉ. हडसन यांनीं या प्रश्नाचा विशेष अभ्यास केला, व तेव्हांपासून मानवी देहाच्या रचनेंतहि मानसोपचारास सोयीचे असे विशिष्ट गुण कसे दिसून येतात याची अधिकाधिक स्पष्ट कल्पना मानसोपचारशास्त्रवेत्त्यांस येऊं लागली. तीच कल्पना या प्रकरणांत वाचकांपुढें मांडण्याचा आमचा विचार आहे.

मानवी शरीराचे दोन भाग.

मानसोपचार हे मुख्यतः मानसिक होत, व मानवी मनोरचनेची पूर्ण कल्पना आल्याखेरीज मानसोपचाराचा उपयोग कोणासही करतां येणार नाहीं, हें खरें. परंतु रोगनिवारक मानसिक शक्तीचें वास्तव्य कोठें असतें ?—तर ज्या शरीराचे रोग त्या शक्तीमुळें बरे होतात त्या शरीरांतच. अर्थात् शरीराच्या अवस्था व व्यापार मनाच्या प्रेरणेप्रमाणें चालतात हें जर खरें असेल तर त्याचा पुरावा शरीराच्या रचनेंत दिसून आला पाहिजे. मनाचा अधिकार शरीरावर चालत असला तर त्या अधिकाराला साधनीभूत अशी कांहीं तरी रचना शरीरांत दिसून आली पाहिजे. अशा प्रकारच्या रचनेची साक्ष मिळाली नाहीं तर, बाकीचा सर्व पुरावा रद्द होऊन बसेल. उलटपक्षीं, मनानें केलेली प्रेरणा ग्रहण करून ती शरीराच्या एका भागापासून दुसऱ्या भागाकडे पोंचविण्याची योजना शरीरामध्यें सर्वत्र भरलेली आहे, असें जर दाखवितां आलें, तर शरीराच्या सर्व व्यवहारांवर मनाचें नियंत्रण आहे, ही गोष्ट पूर्णपणें सिद्ध होईल. मनुष्याच्या दोन मनांस व त्यांच्या विविध गुणधर्मांस अनुरूप असे मानवी शरीराचेही दोन भाग आहेत असें दिसून आलें तर, दोन मनांच्या अस्तित्वाचा सिद्धांत अधिक दृढ होऊन मानसोपचाराच्या शास्त्रशुद्धत्वाविषयीं बिलकुल शंका उरणार नाहीं.

तार्किक व तर्कातीत मनांच्या कार्यास सोयीची पडेल अशाच प्रका-

रची मानवी देहाची रचना असल्याचें सिद्ध करणें फारसें कठीण नाहीं.

तंतुरचनाशास्त्र. साध्या डोळ्यांनीं दिसणाऱ्या शरीररचनेचा ज्यांत विचार केला आहे त्या शास्त्रास शरीरशास्त्र म्हणतात; व प्राण्याच्या शरीरांतील तंतु (Tissues) दुर्बिणीखालीं ठेवल्या-नंतर त्यांची जी रचना दृष्टीस पडते तिचा विचार करणाऱ्या शास्त्रास तंतुरचनाशास्त्र (Histology) म्हणतात. या दोन शास्त्रांच्या साहाय्यानें आपणांस आपला इष्ट सिद्धान्त सहज सिद्ध करतां येण्यासारखा आहे. निरोगी व रोगी अवस्थांमध्य शरीराच्या व्यवहारांवर अधिकार चालविण्यासाठीं मनाच्या हातीं कोणतें साधन आहे त्याचा उलगडा तंतु-रचनाशास्त्रावरून होतो. हें शास्त्र नवीन आहे, व अगदीं अलीकडे लाग-लेल्या कित्येक शोधांवर या शास्त्राची उभारणी झालेली आहे. या शास्त्रां-तील मुख्य तत्त्वांची पुसट कल्पना प्रथम सतराव्या शतकांत कांहीं पाश्चात्त्य शास्त्रज्ञांस आली. त्या वेळीं ओबडधोबड यंत्रसामुग्रीच्या साहाय्यानें अभ्यास करतां करतां हूक नांवाच्या शोधकास व इतर एकदोघांस असें दिसून आलें कीं, वनस्पतींमध्यें अनेक लहान लहान घरें असून प्रत्येक घराच्या भोंवतीं वेष्टन असतें, व प्रत्येक घरामध्यें कांहीं तरी द्रव पदार्थ किंवा हवा भरलेली असते. या घरांस त्यांनीं "सूक्ष्मपेशी" (Cell) असें नांव दिलें. पुढें इतर कित्येक शोधकांनीं प्रयोग करून सूक्ष्मपेशींचें अस्तित्व आपल्याला पूर्ण कबूल असल्याचें जाहीर केलें. परंतु १८३१ पर्यंत या बाबतींत विशेष प्रगति झाली नाहीं. त्या सालीं रॉबर्ट ब्राऊन यानें असा शोध लावला कीं, प्रत्येक सूक्ष्मपेशीमध्यें एक अतिशय लहान पदार्थ आढळून येतो. या पदार्थास सूक्ष्मपेशींतील "बीज" (Nucleus) असें नांव देण्यांत आलें. यानंतर १८३८ सालीं श्लीडिन हा शास्त्रवेत्ता असें म्हणूं लागला कीं, प्रत्येक वनस्पतीचें शरीर सर्वथैव सूक्ष्मपेशींच्या योगानें बनलेलें असतें, व आपल्या सिद्धान्ताच्या समर्थनार्थ त्यानें सबळ पुरावाहि पुढें मांडला. पुढें १८३९ मध्यें श्वॉन नांवाचा शोधक असें प्रतिपादन करूं लागला कीं, वनस्पतींप्रमाणेंच सर्व प्राण्यांचीं शरीरेंहि सूक्ष्मपेशींचींच बनलेलीं असतात; व त्याच्या मताप्रमाणें प्रत्येक सूक्ष्मपेशीवर अतिशय

पातळ अशा पापुद्र्यचें आवरण असून, आंतल्या बाजूस एक प्रकारच्या द्रवांत "बीज" तरंगत असतें. सूक्ष्मपेशीच्या रचनेसंबंधींचें श्वॉनचें हें मत त्या वेळेच्या शास्त्रज्ञांनीं मान्य केलें नाहीं. कारण, हॉन मोहल याच्या मतें सूक्ष्मपेशी द्रव पदार्थानें भरलेली नसून तींमध्यें "प्रोटोप्लॅझम" नांवाचा एक अर्धघन व अर्धद्रव असा कांहीं तरी पदार्थ भरलेला असतो; आणि इतर कांहीं शास्त्रज्ञांना असें दिसून आलें कीं, कांहीं कांहीं सूक्ष्मपेशींच्या भोंवतालीं पातळ पापुद्र्याचें आवरण नसतें. १८६१ मध्यें मॅक्स शूल्ट्झ यानें सूक्ष्मपेशीविषयींच्या जुन्या कल्पनांवर जोराचा हल्ला चढविला व असें प्रतिपादिलें कीं, वनस्पतींमध्यें असणारा "प्रोटोप्लॅझम" नांवाचा पदार्थच प्रत्येक प्राण्यांतही असतो. शिवाय, त्यानें असेंहि सिद्ध केलें कीं, या अति सूक्ष्म बीजभूत प्रोटोप्लॅझमच्या ठिकाणीं जीवाचे सर्व धर्म दिसून येतात, व यासच सूक्ष्मपेशी किंवा सूक्ष्मपिंड म्हटलें पाहिजे. आज मितीला सूक्ष्मपिंडाची हीच कल्पना सर्वत्र ग्राह्य मानली जाते.

सूक्ष्मपेशीची आजची कल्पना.

हेकेल व इतर शास्त्रज्ञांच्या मताप्रमाणें एकंदर प्राणमय सृष्टींत दोन भेद आहेत. कांहीं जीव "एकपेशी" आहेत, व कांहीं जीव "अनेकपेशी" आहेत. पहिल्या प्रकारचे जीव एकाच सूक्ष्म पेशीचे बनलेले असतात. अर्थात् एकंदर जीवसृष्टींत सर्वांत खालच्या दर्जाचे हे जीव होत. हे जीव म्हणजे पृथ्वीवरील जीवसृष्टीचा प्रारंभ होय; मनुष्याचे अगदीं पहिले पूर्वज हे होत; सर्व प्राण्यांची वाढ या मूळ जीवांपासून झाली आहे. दुसऱ्या प्रकारच्या, म्हणजे, अनेकपेशी जीवांची घटना एकपेशी जीवांच्या समुदायांपासून होते. अनेकपेशी जीव हे केवळ एकपेशी जीवांचीं साम्राज्यें होत. एकपेशी प्राणी म्हणजे पृथ्वीवरील जीवसृष्टीचा नमुना होय, असें म्हणावयास कांहीं हरकत नाहीं. कारण, जीवित्व या एका नांवाखालीं विकार, गति, अन्नभक्षण, प्रजोत्पादन वगैरे जे कांहीं धर्म येतात, आणि जे अनेकपेशी प्राण्यांमध्यें असतात, ते प्रत्येक एकपेशी जीवांतही दिसून येतात. या बाबतींत हेकेल यांचें असें म्हणणें आहे कीं,

मूळ एकपेशी जीव.

" बऱ्याच वरच्या दर्जापर्यंत उन्नत झालेल्या अनेकपेशी प्राण्यांचे एकूण एक गुणधर्म प्रत्येक विभक्त पेशीमध्यें असतात. या सिद्धान्ताविषयीं आतां तिळमात्रहि शंका बाळगण्याचें कारण उरलेलें नाहीं. " याचा अर्थ असा कीं, आपल्या या पृथ्वीवरील सर्व प्राण्यांचा एक सांचा ठरलेला आहे. तो सांचा म्हणजे एकपेशी जीव होय, आणि सर्व प्रकारच्या प्राण्यांमध्यें हा सांचा कायम असतो. एकपेशी जीवांस " प्रोटोझोआन " असें म्हणतात, व अनेकपेशी प्राण्यांस " मेटॅझोआन " असें नांव दिलेलें आहे. एकपेशी जीवापासून गुणविकास(Evolution) होत होत अखेर मानवी सृष्टी कशी उत्पन्न होते,या इतिहासाचा अभ्यास करणें अत्यंत मनोरंजक होईल. परंतु आपल्या ग्रन्थाच्या मुख्य विषयापासून इतकें दूर जाणें योग्य होणार नसल्यामुळें त्या इतिहासाकडे लक्ष न पुरविणेंच बरें. येथें इतकेंच सांगितलें असतां पुरे होईल कीं, प्रथमतः पुष्कळसे

गुणविकास. एकपेशी जीव एका ठिकाणीं थव्यासारखे जमूनच अनेकपेशी जीवांची घटना होऊं लागली. या थव्यामध्यें प्रत्येक एकपेशी जीव जवळजवळ अगदीं स्वतंत्र असे व तो आपापले सर्व व्यापार स्वतंत्रपणेंच करी. मात्र, तो इतर एकपेशी जीवांस चिकटून राही. पुढें बाह्य परिस्थितींत बदल होत गेला, व त्या मानानें या एकपेशी जीवांच्या घोळक्यांस अधिक व्यवस्थित स्वरूप येत गेलें.त्यामध्यें एकसूत्रबद्धता उत्पन्न होत गेली, प्रत्येक एकपेशी जीवाच्या व्यापारांत थोडासा बदल होऊन मर्यादितपणा येत गेला व शेवटीं असा परिणाम झाला कीं, हे सर्व जीव एका अभंग बंधनानें एके ठिकाणीं बांधले जाऊन त्या सर्वांचा मिळून एक निराळ्याच प्रकारचा जीव उदय पावला. एकपेशी जीवांच्या घोळक्यामध्यें संघटना जसजशी अधिक उत्पन्न होत गेली तसतशी निरनिराळ्या घटकांमध्यें कार्यविभागणी होत गेली, आणि दरएक एकपेशी जीव नियमित कार्येंच करूं लागला. माणसाच्या शरीरांत एकंदर चाळीस प्रकारच्या सूक्ष्मपेशी आहेत असें म्हणतात. उदाहरणार्थ, कांहीं सूक्ष्मपेशी स्नायूंमध्यें आहेत, व त्यांना नेमून दिलेलें कार्य म्हणजे संकोच व विस्तार पावणें हें होय. कांहीं सूक्ष्मपेशी हाडांमध्यें आहेत व शरीर-

पुष्टीला लागणारें द्रव्य निवडून शोषून घ्यावयाचें एकच कार्य या सूक्ष्य-पेशी प्रामाणिकपणें सदैव करीत असतात. त्याचप्रमाणें मांसग्रन्थींत, रक्तांत, केंसांत, नखांत—जिकडे तिकडे विविध सूक्ष्मपेशी भरलेल्या आहेत, व श्रमविभागाच्या तत्त्वानुसार त्या आपापलीं कामें स्वतंत्रपणें करीत आहेत. मेदूंतील व लहान मोठ्या नसांतील सूक्ष्मपेशी सर्वांत अधिक महत्त्वाच्या होत. कारण, मेंदूमधील सूक्ष्मपेशींत तार्किक मनाचें स्थान असून, शरीराच्या एका भागाचा संदेश दुसऱ्यास पोंचविण्याचें कार्य या नसांतील सूक्ष्मपेशींकडून होत असतें.

शरीर म्हणजे असंख्य सूक्ष्मपेशींचें साम्राज्य.

यापेक्षां अधिक खोल विचारांत जाण्याचें कारण दिसत नाहीं. शरीराचा प्रत्येक अवयव अनेक सूक्ष्मपेशींचा बनलेला असतो व त्या त्या अवयवाकडून जें कांहीं कार्य व्हावयास पाहिजे असतें, त्या कार्यास अनुलक्षूनच विशिष्ट सूक्ष्मपेशींची योजना त्या त्या अवयवाच्या ठिकाणीं झालेली असते, इतकें वाचकांच्या ध्यानांत आलें म्हणजे पुरे. आपण जी जी क्रिया करतों ती सहकारितेनें वागणाऱ्या अनेक सूक्ष्मपेशींच्या मंडळांकडून होत असते. आपलें शरिर म्हणज असंख्य सूक्ष्मपेशीमंडळांचें एक साम्राज्य होय असें म्हणावयास हरकत नाहीं. आणि सबंद शरीराचे व्यवहार सूत्रबद्धतेनें चालावेत म्हणून, प्रत्येक सूक्ष्मपेशीमंडळ इतर मंडळांशीं नसांच्या योगानें संबद्ध करून ठेवलेलें आहे; व या नसांतही पुन्हां सूक्ष्मपेशीच आहेत. निरनिराळ्या मंडळांत दळणवळणाचे मार्ग आहेत येवढेंच नव्हे, तर या मार्गभूत नसा किंवा तंतु प्रत्येक स्वतंत्र सूक्ष्मपेशीपर्यंत पोंचलेले आहेत, ही गोष्ट कोणासही पटण्यासारखी आहे. कारण, प्रत्येकास असा अनुभव आहे कीं, आपल्या शरीराचा कोणताहि एक भाग दुखावला तरी त्याची बातमी तावडतोब "मध्यवर्ति कचेरी"पर्यंत पोंचून, त्या दुखापतीवर कोणते इलाज केले पाहिजेत याचा विचार त्या ठिकाणीं झटपट होतो व त्याप्रमाणें तेथून हुकूमही तावडतोब सुटतात. पायाच्या आंगठ्याला कांटा बोंचला तर ज्या सूक्ष्मपेशींना इजा पोंचली असेल त्यांच्या संकटाची

-बातमी ज्ञानतंतूंच्या योगानें मेंदूस मिळते व दुःखित सूक्ष्मपेशींच्या शेजा-
-रच्या सूक्ष्मपेशींस व स्नायूंस तें संकट निवृत्त करण्याचा हुकूम मेंदूकडून ज्ञान-
तंतुद्वारें पोंचतो. हा एकंदर व्यवहार बराच लांबलचक व कालान्तरानें होणारा
असेलसें कोणास वाटेल. परंतु वास्तविक पाहतां तो घडून येण्यास निमि-
षार्धहि लागत नाहीं. कांट्याचा स्पर्श आपल्या आंगठ्यास झाल्याबरोबर
आपण पाय झाडतों व आंगठ्याला संकटापासून मुक्त करतों. मागें एका
प्रकरणांत ज्या अहेतुक क्रियाविषयीं थोडेंसें विवेचन केलें, त्या सर्व याच
प्रकारच्या असतात. आपण त्यांस सोयीसाठीं अहेतुक किंवा यांत्रिक
म्हणतों हें खरें. तथापि, त्यांमध्यें मानसिक क्रिया अंतर्भूत असते, कारण
एकीकडून मनाला धोक्याची सूचना मिळत असते व दुसरीकडे मनाच्या
आज्ञा निरनिराळ्या सूक्ष्मपेशींस होत असतात.

वरील विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षांत एक महत्त्वाची गोष्ट आलीच
असेल, ती ही कीं, प्रत्येक सूक्ष्मपेशीला बुद्धि असते. वनस्पतिशास्त्रज्ञांनीं
हाच सिद्धान्त काढलेला आहे. जीवसृष्टींतील अगदीं
सर्वांत खालच्या दर्जाचा एकपेशी जीव घेतला
तरी देखील प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत विलक्षण बुद्धि
दिसून येते. किंबहुना जीव आणि मन किंवा बुद्धि

प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत बुद्धि आहे.

या दोहोंमध्यें फरक करणें अशक्यच आहे. जेथें जेथें सजीवपणा आहे तेथें
तेथें बुद्धिमत्व आहेच. समुद्राच्या पृष्ठभागावर तरंगणाऱ्या एखाद्या क्षुद्र
एकपेशी जीवापासून तों मनुष्याच्या मेंदूतील सूक्ष्मपेशीपर्यंत, प्रत्येक
ठिकाणीं जीवित व बुद्धि यांचा अव्यभिचारी समास दिसून येतो. बिनेट
नांवाच्या ग्रंथकर्त्याचें असें म्हणणें आहे कीं, "अगदीं कनिष्ठ प्रतीच्या
प्राण्यांमध्येंही मानासिक व्यापार दृष्टीस पडतात. अगदीं साध्या सूक्ष्मपेशी-
पासून तों अतिशय उन्नतावस्थेंतील प्राण्यापर्यंत मानासिक व्यापारांचें
अस्तित्व अखंड भरलेलें आहे. किंबहुना, मानासिक व्यवहार म्हणजेच
जीवित्व होय;व असला जिवंतपणा प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत निसर्गतःच असतो."
सारांश, मनुष्याच्या सर्व शक्ति मुग्ध स्वरूपांत एकपेशी जीवांमध्यें देखील
असतात, असा आधुनिक प्राणिशास्त्राचा सिद्धान्त आहे. म्हणूनच प्रत्येक

सूक्ष्मपेशींत विलक्षण बुद्धि असते असें आम्ही वर म्हटलें. एखादी सूक्ष्मपेशी सबंद स्वतंत्र जीव बनलेली असो, किंवा एखाद्या मोठ्या अनेकपेशी प्राण्याच्या शरीरांत ती सूक्ष्मपेशी घटकावयव या नात्यानें असो, तिच्यांत बुद्धि ही असावयाचीच. त्या बुद्धीचें प्रमाण कमी अधिक असेल, परंतु बुद्धीमुळें होण्यासारखे सर्व व्यापार त्या ठिकाणीं दृग्गोचर झाल्यावांचून रहावयाचे नाहींत. याचा अर्थ असा कीं, स्वतःचें रक्षण करून, आपल्या सर्व शक्ति कायम राखण्याची, आणि आपली जातिपरंपरा टिकविण्याची उपजत बुद्धि प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत असते. स्वतःच्या जीविताच्या सर्व नियमांचें प्रत्येक सूक्ष्मपेशीस उपजत ज्ञान असतें, आणि या ज्ञानाचा उपयोग प्रत्येक सूक्ष्मपेशीस तिच्या बाह्य परिस्थितींत होत असतो. उदाहरणार्थ, कोणत्याहि प्रकारचा अनुभव येण्यापूर्वीं किंवा शिक्षण मिळण्यापूर्वीं, आपणांस अवश्य असलेलें अन्न कसें मिळवावें हें प्रत्येक एकपेशी जीवास कळतें. आपल्या शरीराचे कांहीं विशिष्ट भाग प्रसृत करून अन्नशोधनाचें कार्य तो जीव करतो; व हवें तें अन्न मिळाल्याबरोबर तें त्या सूक्ष्मपेशींत शिरून त्याचें पचनही होतें. सारासारविचारही त्या एकपेशी जीवास असला पाहिजे; कारण, अनिष्ट अन्नाचा त्याग करून इष्ट त्या अन्नाचें ग्रहण करण्याची क्रिया त्याच्याकडून होते. एकदां एका संकटाचा अनुभव घेतल्यानंतर पुन्हां तसलें संकट दिसूं लागलें असतां तें एकपेशी जीव टाळूं पहातो, व इष्ट अन्न एकदां ज्या जागीं मिळालें असेल त्याच जागेकडे तो त्या अन्नासाठीं दुसऱ्या वेळीं जातो, यावरून त्याच्या ठायीं स्मृति असली पाहिजे. किंबहुना स्मृति म्हणजे जीवसृष्टीच्या मानसिक व्यापाराची अगदीं प्रथमावस्था होय, असें बिनेट या शास्त्रज्ञाचें मत आहे, व अनेक प्रयोगांच्या सहाय्यानें त्यानें असेंहि सिद्ध केलें आहे कीं, एकपेशी जीवांच्या ठिकाणीं आश्चर्य व भय हे मनोविकार देखील आढळून येतात. वर्तमान किंवा भविष्य हेतूंस अनुसरून साधनांची योजना करण्याची बुद्धि एकपेशी जीवांस असते, असें व्हेरवोर्न यानें दाखविलें आहे; व स्वदेहविभागानें प्रजोत्पत्ति करण्याची योजना त्यांमध्यें असल्याचें आतां सिद्ध झालें आहे. कनिष्ठ प्रतीच्या एकपेशी प्राण्यांमध्यें कोणत्या मानसिक शक्ति आढळतात या-

विषयीं आपल्या एका उत्कृष्ट ग्रंथांत लिहितां लिहितां बिनेट हा शास्त्रज्ञ शेवटीं म्हणतो, " माणसाच्या ठिकाणीं दिसून येणारे बुद्धीचे बहुतेक सर्व व्यापार कनिष्ठ एकपेशी जीवांमध्यें दृष्टीस पडतात म्हणून आपणांस फारसें आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. कारण, आपण हें विसरतां कामा नये कीं, विकासवादाच्या (Evolution) तत्वांप्रमाणें वरिष्ठ दर्जाचा प्राणी म्हणजे केवळ एके ठिकाणीं संघटित झालेले अनेक कनिष्ठ एक-पेशी जीव होत. वरिष्ठ प्राण्याच्या शरीरांत घटकावयव म्हणून नांदणाऱ्या प्रत्येक सूक्ष्मपेशीचे मूळ गुणधर्म कायम असतात, व श्रमविभाग व निवड या दोन नियमांच्या योगानें त्या गुणधर्मांस फक्त अधिक परिणत स्वरूप प्राप्त झालेलें असतें. "

सूक्ष्मपेशींची कामगिरी.

वरील सर्व विवेचनांत अत्यंत महत्त्वाचा असा जो मुद्दा आम्हांस स्पष्ट करावयाचा आहे तो हा कीं, मनुष्याच्या शरीराच्या रचनेविषयीं अलीकडील शास्त्रज्ञांनीं जे सिद्धान्त बसविले आहेत ते लक्षांत घेतले असतां असें दिसतें कीं, मानवी शरीर म्हणजे अनेक सूक्ष्मपेशींचें एक साम्राज्य असून, प्रत्येक पेशीला जें स्थान शरीरांत मिळालेलें आहे, व जें कार्य तिच्या अंगावर सोंपविलेलें आहे, त्या स्थानास व कार्यास अनुसरून काम करण्याची शक्ति तिच्या ठायीं आलेली आहे. प्रत्येक सूक्ष्मपेशी मानसयुक्त असून आपलें नियमित कार्य उत्तम प्रकारें करण्याइतकी बुद्धि तिच्यामध्यें आहे. इतर ठराविक व्यक्तिविशिष्ट कामांखेरीज जें एक काम सर्व सूक्ष्मपेशींस करावें लागतें तें म्हणजे सबंद शरीराचें जीवित सुरक्षित ठेवून, आरोग्य व स्वास्थ्य कायम राखण्याच्या बाबतींत हातभार लावणें हें होय. शरीराच्या नैसर्गिक स्थितींत, म्हणजे कांहीं कारणानें शरीराचें आरोग्य नाहींसें झालें नसेल अशा वेळीं, प्रत्येक सूक्ष्मपेशी आपापलें काम बिनबोभाट करीत असते. प्रत्येक सूक्ष्मपेशी व्यक्तिशः आरोग्यपूर्ण असली कीं, एकंदर शरीराचें आरोग्य संभाळण्याचें काम तिच्याकडून आपोआपच होत असतें. परंतु या सार्वत्रिक कामाखेरीज दुसऱ्याहि कित्येक गोष्टी प्रत्येक सूक्ष्मपेशीस करावयाच्या असतात, व त्या

गोष्टींतच तिच्या बुद्धीची खरी साक्ष पटते. शरीरास रोग किंवा कांहीं आकस्मिक अपघात घडला तर शरीराची योग्य ती दुरुस्ती करून नैसर्गिक स्थिति पूर्ववत् प्रस्थापित करण्याची जबाबदारी सूक्ष्मपेशींवर असते, आणि ही जबाबदारीची कामगिरी पार पाडण्यांत त्यांपैकीं प्रत्येकीचें जें बुद्धिचातुर्य दिसून येतें तें खरोखर आश्चर्यकारक आहे. एखादी दुखापत झाली, किंवा एखादें हाड दुखावलें तर आपलें आरोग्य पूर्वीप्रमाणें निर्दोष करण्यासाठीं शरीर आपण होऊनच किती झटपटीनें व शहाणपणानें काम करतें, याचा अनुभव प्रत्येकास आहेच. रोग्याचें नैसर्गिक आरोग्य प्रस्थापित करण्यासाठीं त्याच्याकडून जो प्रयत्न होतो त्याला थोडी मदत करण्यापलीकडे वैद्य किंवा डॉक्टर कांहीं करीत नाहीं; आणि पूर्वारोग्य परत मिळविण्यासाठीं शरीर जो प्रयत्न करतें तो सहकारितेनें वागणाऱ्या असंख्य बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींच्या द्वारेंच होतो, हें कोणीहि शास्त्रपारंगत डॉक्टर सांगेल.

अर्थात्, शरीराचें आरोग्य रक्षण करणाऱ्या, व तें बिघडलें असतां त्याची पुन्हां प्रस्थापना करणाऱ्या या असंख्य सूक्ष्मपेशींवर देखरेख करणारी, त्यांना ताब्यांत ठेवणारी व त्यांना कामाची दिशा दाखविणारी एक "मध्यवर्ति बुद्धि" मनुष्याच्या एकंदर शरीररचनेंत असली पाहिजे, हें उघड आहे. या

मध्यवर्ति बुद्धि.

मध्यवर्ति बुद्धीस नांव कोणतें द्यावें याविषयीं निरनिराळ्या शास्त्रज्ञांत मतभेद असेल; परंतु तिच्या अस्तित्वाविषयीं व लक्षावधि सूक्ष्मपेशींवर अधिकार चालविण्याच्या तिच्या शक्तीविषयीं संशय प्रदर्शित करणें शक्य नाहीं. कोणी या बुद्धीस "अर्धजागृत मन" म्हणतात, कोणी तिला "निद्रित मन" म्हणतात, कोणी "दुय्यम आत्मा" हें नांव तिला देतात. आपापल्या मतांच्या अनुरोधानें, व आपल्या विषयाला अनुरूप अशीं नांवें निरनिराळ्या ग्रंथकर्त्यांनीं पसंत केलीं आहेत. आम्हीं आपल्या ग्रंथांत या बुद्धीस "तर्कातीत-मन" असें नांव दिलेलें आहे, व आम्हीं या नांवाची योजना कां केली आहे हें वाचकांस पुन्हां या ठिकाणीं सांगावयास पाहिजे असें नाहीं. ही बुद्धि कशी उत्पन्न झाली व या बुद्धीचें शेवटीं परिणत स्वरूप

कोणत्या प्रकारचें होणार आहे, याविषयीं तत्त्वज्ञांमध्यें भिन्न भिन्न मतें आहेत. त्याचप्रमाणें या बुद्धीचें नक्की स्वरूप काय, म्हणजे शरिरांतील असंख्य सूक्ष्मपेशींच्या बुद्धींची गोळाबेरीज होऊन ही बुद्धि बनते, किंवा त्या बुद्धींहून वेगळी, स्वतंत्र व सूक्ष्मपेशींच्या नाशानंतरही टिकणारी अशी ही बुद्धि आहे, याविषयीं निरनिराळ्या शास्त्रज्ञांमध्यें मतभेद कायम आहेत. परंतु, आपल्या या ग्रन्थाच्या विषयाच्या दृष्टीनें पाहतां या मतभेदांशीं व वादविवादांशीं आपणांस कांहीं कर्तव्य नाहीं. कारण, ज्या मुद्याचें आपणांस विशेष महत्त्व आहे त्याविषयीं सर्वांचें एकमत आहे. मध्यवर्ति बुद्धि ही खरोखरच बुद्धि आहे, ती अस्तित्वांत आहे, आणि प्रत्येक प्राण्याच्या शरीरांतील असंख्य सूक्ष्मपेशींवर तिची हुकमत चालते, याविषयीं कोणाचाहि मतभेद नाहीं. हेकेल हा तत्त्ववेत्ता कट्टा जडवादी, पण त्यानें सुद्धां (Riddle of the universe) "विश्वाचें कोडें" या आपल्या ग्रन्थांत असें म्हटलें आहे कीं, "अनेकपेशी प्राण्यांच्या शरीरांतलि सर्व सूक्ष्यपेशींचे व्यवहार सूत्रबद्धपणें घडवून आणणारी अशी एक बुद्धि आहे. एखाद्या समाजांतील किंवा राज्यांतील सर्व व्यक्तींचे व्यवहार सुरळीतपणें चालविणारी जशी कोणी तरी एक व्यक्ति असते, त्याचप्रमाणें सर्व सूक्ष्मपेशींवर राज्य करणारी ही बुद्धि आहे." असेंहि म्हणतां येईल कीं, अनंत सूक्ष्मपेशींच्या एकीकरणानें बनलेल्या मानवी शरीराच्या क्रिया सुसंबद्धपणें होण्यासाठीं मध्यवर्ति बुद्धीची योजना केलेली नसेल, ही गोष्टच मनाला पटणें शक्य नाहीं. राज्यांत राजा किंवा शास्ता असण्याची जितकी जरूरी तितकीच या मध्यवर्ति बुद्धीची जरूरी आहे. वास्तविक पाहतां, कोठल्याही मानवी राज्यपद्धतींत नसेल इतकी अनियंत्रित सत्ता ही मध्यवर्ति बुद्धि सर्व सूक्ष्मपेशींवर गाजविते असें दिसून येतें. कारण, सर्वसाधारणपणें शरीरावरच या बुद्धीचा ताबा चालतो असें नसून, सूक्ष्मपेशींच्या प्रत्येक मंडळावर, इतकेंच नव्हे तर, प्रत्येक वैयक्तिक सूक्ष्मपेशीवर देखील या बुद्धीचा अंमल असतो. आणि या बुद्धीची एकंदर जबाबदारी पहातां तिच्या हातीं अशी अनियंत्रित सत्ता असणेंच श्रेयस्कर होय असें म्हणावें लागतें. सूक्ष्मपेशींच्या मंडळासच

नव्हे तर निरनिराळ्या सूक्ष्मपेशींसही संदेश पोंचविण्याचीं साधनें मध्यवर्ति बुद्धीजवळ आहेत.

वरील सर्व विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल कीं, ज्या अर्थीं शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत मन किंवा बुद्धि आहे, व ज्या अर्थीं एका मध्यवर्ति बुद्धीच्या हुकमाप्रमाणें सर्व सूक्ष्मपेशी वागतात त्याअर्थीं मानसिक सूचनांचें ग्रहण करण्यास मनुष्याच्या शरीराचा कोणताही भाग समर्थ असलाच पाहिजे. मानसोपचारास सोयीची अशी रचना मानवी देहांत कशी दिसून येते तें वाचकांस सांगण्याचा प्रकरणारंभीं सांगितलेला आमचा उद्देश येवढ्या विवेचनानें बराच सफळ व्हावयास हरकत नाहीं. परंतु, मानसोपचाराच्या सूचनांचा स्वीकार करण्यास शरीराचा प्रत्येक भाग कसा समर्थ असतो याची पूर्ण कल्पना वाचकांस आणून देण्यासाठीं आणखी कांहीं गोष्टींचा खुलासा करणें भाग आहे. मानसिक सूचना स्वीकारण्याच्या कामीं, व त्याचप्रमाणें त्या सूचनांच्या अनुरोधानें शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांस निरनिराळे हुकूम देण्याच्या कामीं शरीरांतील असंख्य ज्ञानतंतु (Nerves) मनास उपयोगी पडतात हें आम्हीं स्पष्ट केलेंच आहे. तथापि, हे असंख्य ज्ञानतंतु साधनांप्रमाणें कसे वापरतां येतात हें वाचकांस अधिक स्पष्टपणें कळणें इष्ट असल्यामुळें, तंतुशास्त्राच्या खोल पाण्यांत न शिरतां थोडक्यांत या गोष्टीचा विचार करूं.

सूचनाग्रहणाची व्यवस्था.

प्रथम हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, प्रत्येक मनुष्याला दोन प्रकारचीं मनें असतात ही गोष्ट ज्या अर्थीं मानसशास्त्रांतील नवीन शोधांवरून सिद्ध झाली आहे, त्या अर्थीं मनुष्याच्या शरीररचनेंत देखील असाच दुहेरीपणा असलाच पाहिजे असें अनुमान केवळ तर्कशास्त्राच्या आधारानें काढावयास कांहीं हरकत नाहीं. मनुष्याच्या ठायीं दोन मनें दिसून येतात, तेव्हां या दोन मनांच्या अधिकाराखालीं वागणारे असे दोन प्रकारचे देह वरून एकच दिसणाऱ्या माणसाच्या देहांत खचित असले पाहिजेत असें

दोन प्रकारचे देह.

म्हणावयास काय प्रत्यवाय आहे ? कारण, या सृष्टींत प्रत्येक लहान मोठ्या पदार्थांत कांहीं तरी हेतु भरलेला दिसतो; आणि द्विविध मनाला अनुरूप अशी द्विविध देहरचना जर माणसाच्या बाबतींत नसेल तर दोन मनांचें अस्तित्व निरर्थक ठरतें. आणि प्रत्यक्ष वस्तुस्थिति पाहिली तर या अनुमानाला बळकटीच येते. कारण खरोखरच माणसाच्या बाह्यतः एक दिसणाऱ्या देहांत दोन प्रकारचे देह असल्याचा पुरावा मिळतो. त्यांपैकीं एका देहास "पृष्ठास्थिरज्जु संस्था" (Cerebro Spinal Nervous System) व दुसऱ्या देहास "संवेदनात्मक तंतुसंस्था" (Sympathetic Nervous System) अशीं नांवें देतां येतील. दोन मनांचे जे निरनिराळे गुणावगुण व धर्म आहेत त्यांस अनुसरून या दोन देहांचे सर्व व्यापार होत असतात असें जर आपणांस दाखवितां आलें, तर द्विविध मनाच्या आपल्या मुख्य सिद्धान्ताची आपण अगदीं पुरी सिद्धता केल्यासारखें होईल.

मागें एका प्रकरणांत आम्हीं सहेतुक क्रियांचें वर्णन केलें आहे. त्या सर्व क्रिया "पृष्ठास्थिरज्जुसंस्थे"कडून केल्या जातात असें सांगितलें म्हणजे या संस्थेची बरीचशी कल्पना वाचकांस येईल असें वाटतें. या "पृष्ठास्थिरज्जुसंस्थे"वर व तिच्या कडून होणाऱ्या सर्व सहेतुक क्रियांवर "तार्किक" मनाचा अधिकार चालतो. उलट सर्व अहेतुक क्रिया "संवेदनात्मक तंतुसंस्थे" मार्फत होतात. अन्नपचन, मलमूत्रविसर्जन, रुधिराभिसरण वगैरे क्रिया "अहेतुक" या वर्गांतच येतात. या सर्व क्रियांवर व त्या घडवून आणणाऱ्या तंतुसंस्थेवर "तर्कातीत" मनाची हुकमत चालते. ज्याप्रमाणें मेंदु तार्किक मनाचें अधिष्ठान समजला जातो, त्याप्रमाणें पोटाच्या आंतल्या बाजूस जें एक विशिष्ट तंतुजाल आहे-ज्याला कुंडलिनी किंवा इंग्रजींत "Solar Plexus" म्हणतात—त्या ठिकाणीं तर्कातीत मनाचें अधिष्ठान आहे, असें मानण्यांत येतें. या विशिष्ट तंतुजालासंबंधीं डॉ. रॉबिनसन यांचें असें म्हणणें आहे कीं, "यामध्यें वास्तव्य करणारी बुद्धि विलक्षण सामर्थ्यवान व कर्तृत्ववान आहे. अनेक शक्ति एके ठिकाणीं आणून कामाला जुंपणें व प्रसंगा-

नुसार त्या शक्ति कमी अधिक करणें, हीं अवघड कामें देखील ही बुद्धि करीत असते." "संवेदनात्मक तंतुसंस्थे"वर अधिकार चालवणाऱ्या या बुद्धीला आम्हीं पहिल्यापासून "तर्कातीत" मन हें नांव दिलेलें आहे. या ठिकाणीं एक विशेष महत्त्वाची गोष्ट ध्यानांत ठेविली पाहिजे ती ही कीं, या दोन मनांच्या हुकमतीखालीं दोन देशांची व त्यांच्या व्यापारांची वांटणी झालेली असली तरी, तार्किक मन तेवढें आपल्या प्रांतापुरताच अधिकार चालवितें व तर्कातीत मन असें विचित्र आहे कीं, केवळ आपल्या प्रांतांतच नव्हे, तर संधि मिळतांच तार्किक मनाच्या प्रांतांतही शिरून व त्या मनाच्या अधिकारभ्रष्टतेचा फायदा घेऊन, तें आपला अंमल सुरूं करतें. ही संधि या मनास कोणत्या विशिष्ट परिस्थितींत मिळते त्याचा शास्त्रज्ञांस अजून पुरता उलगडा करतां आलेला नाहीं. निद्रामोहनप्रयोगाच्या सहाय्यानें अशी संधि तर्कातीत मनास प्राप्त करून देतां येते, व शरीरावर कांहीं भयंकर संकट आकस्मिक रीतीनें आल्यास अशी संधि त्यास निसर्गत: मिळाल्याचें दिसून येतें. अशा संकटाच्या प्रसंगीं तार्किक मनाच्या विचाराचा उपयोग होत नाहीं, व त्याचे हुकूम झटकन सुटून ज्ञानतंतूकडून कार्य होऊं शकत नाहीं. म्हणून अशा वेळीं शरीरसंरक्षणाविषयीं सदा सर्वकाळ दक्ष असणारें तर्कातीत मन पुढें सरसावतें, तार्किक मनाचा विचारव्यापार बंद करून टाकतें, व त्या मनाच्या हुकमतीखालीं नेहमीं वागणाऱ्या सूक्ष्मपेशींस भराभर आपल्या ताब्यांत घेऊन त्यांच्या साहाय्यानें प्रत्यक्ष मृत्यूच्या दाढेंतून शरीराची सुटका करतें. तार्किक मनाची क्रिया विचारपूर्ण असल्यामुळें त्याच्या ठिकाणीं शंकाकुशंकांचा उद्भव होऊं शकतो, व त्यामुळें त्याची क्रिया जड व मंद असते. उलट, तर्कातीत मनाच्या ठिकाणीं मंदपणा बिलकुल नाहीं. योग्य ती क्रिया त्याच्याकडून झटपट निमिषार्धांत व्हावयाची हें ठरलेलें आहे. तार्किक मनाला क्षणभर कार्यविन्मुख करून त्याच्या अधिकारांतील गोष्टी तर्कातीत मनास करावयास लावावयाचा प्रयत्न करणें

सर्वव्यापी तर्कातीत मन.

हेंच निद्रामोहनाचें मुख्य तत्त्व आहे. तो प्रयत्न एकदां सिद्ध झाला म्हणजे निद्रामोहित माणसाकडून वाटेल त्या आश्चर्यकारक गोष्टी करून घेतां येतील. कारण त्याच्या तर्कातीत मनानें राज्याचीं सर्व सूत्रें आपल्या हातीं घेतलेलीं असतात. या सर्व प्रकारांवरून जी एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट सिद्ध होते ती ही कीं, शरीराच्या प्रत्येक तंतूवर व स्नायूवर ताबा चालविण्याची शक्ति तर्कातीत मनाच्या ठिकाणीं असून कांहीं विशिष्ट प्रसंगीं तसा ताबा तें चालवितें; आणि ह्याच्या उलट "संवेदनात्मक तंतुसंस्थे"च्या अधिकाराखालील कोणत्याहि तंतुवर किंवा स्नायूवर तार्किक मन कधींहि अधिकार चालवूं शकत नाहीं.

यावरून वाचकांच्या लक्षांत येईलच कीं, एका दृष्टीनें पाहतां तार्किक मनापेक्षां तर्कातीत मनाचें, आणि 'पृष्ठास्थिरज्जुसंस्थे'पेक्षां 'संवेदनात्मक तंतुसंस्थे'चें महत्त्व किती तरी पटींनीं अधिक आहे. तार्किक मनाच्या सांगण्याप्रमाणें 'पृष्ठास्थिरज्जुसंस्थे' मार्फत ज्या क्रिया होतात त्या महत्त्वाच्या नाहींत असें म्हणण्याचा आमचा उद्देश नाहीं.

तर्कातीत मनाचें अविश्रांत कार्य.

पंचेंद्रियांकडून होणाऱ्या सर्व सहेतुक क्रिया या संस्थेवर अवलंबून आहेत, व आपलें बोलणें, चालणें व इतर कर्मेंही या संस्थेमुळेंच होतात, हें खरें. परंतु दुसऱ्या अनेक महत्त्वाच्या क्रिया आपल्या शरीरांत चालू असतात, व त्यांच्याशीं या संस्थेचा संबंध नसतो, हा महत्त्वाचा मुद्दा आहे. हृदयाची क्रिया, रक्तवाहिन्यांचें स्फुरण, फुफ्फुसांतून सारखा होणारा हवेचा प्रवाह, रुधिराभिसरण वगैरे अनंत बारीक सारीक क्रिया 'संवेदनात्मक तंतुसंस्थे' मार्फत होत असतात. किंबहुना, सबंद शरीराची पुष्टि, वाढ व दुरुस्ती या संस्थेकडूनच चाललेली असते असें म्हणावयास हरकत नाहीं. दिवसाच्या चोवीस तासांत बराच वेळ असा असतो कीं, त्या वेळीं तार्किक मन व पृष्ठास्थिरज्जुसंस्था खुशाल काम सोडून विश्रांति घेत पडतात. परंतु तर्कातीत मनाला व "संवेदनात्मक तंतुसंस्थे"ला क्षणाचीहि विश्रांति कशी ती माहित नाहीं. मनुष्य जागा असो कीं निजलेला असो, त्याच्या तर्कातीत मनाच्या व त्या मनाच्या हुकमाप्रमाणें वागणाऱ्या

तंतुसंस्थेच्या कामांत क्षणाचाही खंड पडत नाहीं. तर्कातीत मन आपल्या कामाची हकीकत आपल्या तोंडानें सांगत आहे, अशी गमतीदार कल्पना करून डॉक्टर प्रॅट यांनीं आपल्या एका ग्रंथात जो मनोरंजक मजकूर लिहिला आहे तो आमच्या वाचकांसाठीं पुढें देत आहों.

" सबंद शरीराचा योगक्षेम माझ्यावर अवलंबून आहे. माझ्यावांचून शरीराचें एक पळभरही चालावयाचें नाहीं. या कुटुंबाची सर्व व्यवस्था ठेवण्याची जबाबदारी माझ्यावरच असल्यामुळें ती पार पाडतां पाडतां मी बेजार होऊन जातों. कारण, ती व्यवस्था ठेवण्याशिवाय दुसरा उद्योगच मला नाहींसा झाला आहे. माझें काम इतकें मोठें आहे कीं, रात्रंदिवस मी त्यांत बुडलेला असतों. कोठें जरा इकडे तिकडे पाहीन, चार गोष्टी शिकेन, किंवा जरा करमणूक करून घेईन म्हटलें तर त्याला कशी ती काडीची देखील फुरसत मिळत नाहीं. अहो, फार काय सांगावें, उभ्या जन्मांत मला झोंप कशी ती माहित नाहीं ! येवढें मोठें काम माझ्यावर पडलें असून देखील मी तें अशा कुशलतेनें करतों कीं, माझें काम चालू असल्याची चाहूल देखील कोणाला लागत नाहीं. आमच्या कुटुंबांतील मंडळीस माझी व माझ्या कामाची दाद सुद्धां नसते; कारण, मी चांगल्या धडधाकट स्थितींत असलों कीं, प्रत्येक इंद्रिय आपापलीं कामें बिनबोभाट करीत असतें, सगळें ठीक चाललेलें असतें, आणि एकंदर शरीराच्या व्यापारांत कोणत्याहि प्रकारचा अडथळा उत्पन्न होत नाहीं. मात्र, माझेंच स्वास्थ्य नाहींसें झालें म्हणजे काय घोंटाळा होईल त्याचा नियम नाहीं. माझ्या दुखण्याची बातमी कुटुंबांतील मंडळींस कळविण्याचे दोन मार्ग मीं ठरवून ठेवलेले आहेत. माझे एक थोरले दादा आहेत. त्यांचें नांव तार्किक मन. त्यांना मी आपलें गाऱ्हाणें सांगतों. किंवा, कधीं कधीं मी असें करतों कीं, मला कांहीं व्हावयाला लागलें कीं, तोंडावाटे एकही शब्द न काढतां मी आपला मुकाट्यानें सगळीं कामें टाकून देतों. मीं असें केलें कीं, साऱ्या मंडळींच्या नाड्या आंखडल्या जातात, व माझ्या दुखण्याची दाद आपोआप लागते. "

या मनोरंजक वर्णनाचें सार हें आहे कीं देहांतील " संवेदनात्मक

तंतुसंस्था " व तर्कातीत मन यांचें महत्त्व अतिशय आहे. या तंतुसंस्थेच्या द्वारेंच हृदयाची क्रिया व रुधिराभिसरण वगैरे अत्यंत महत्त्वाचे व्यापार अहेतुकपणें चाललेले असतात, आणि रात्रंदिवस, वर्षानुवर्षे सर्वकाळ चालत राहाणाऱ्या या क्रियांवर तर्कातीत मनाचा अधिकार असतो. काळीज, मूत्रपिंड व पानथरी या सर्वांचे व्यापारही तर्कातीत मनाच्याच अधिकारांतील आहेत. यावरून अर्थातच हें उघड होतें कीं, शरीराच्या आरोग्याशीं तार्किक मनापेक्षां तर्कातीत मनाचाच संबंध अधिक जिव्हाळ्याचा आहे. मागील प्रकरणांत आम्ही विशद केलेला तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा सिद्धान्त या ठिकाणीं वाचकांनीं लक्षांत आणला तर मानसोपचारशास्त्राचा बोध त्यांस तात्काळ सहज होईल. मन:सूचना दिल्या असतां शरीराच्या प्रत्येक भागास कोणत्या मार्गानें त्या पोंचूं शकतात त्याचा आम्ही या प्रकरणांत शक्य तितक्या विस्तारानें खुलासा केला आहे. सूचना ही एक मानसिक शक्ति आहे. तिच्या हुकुमांचें ज्ञान करून घेऊन, त्या ज्ञानाची देवघेव एकमेकांत करण्यास पात्र अशा मनोमय सूक्ष्मपेशी शरीरांत भरलेल्या असल्यामुळें मानसिक संदेश परिणामकारक कसा होतो याची फोड वाचकांस बरीच झाली असेल असें वाटतें. शरीरांतील सर्व सूक्ष्मपेशींशीं निगडित झालेलें तर्कातीत मन तार्किक मनाच्या सूचनांचा स्वीकार करून त्याप्रमाणें वागतें, हें तत्वच मानसोपचारशास्त्राचें सार आहे. हें तत्त्व समजलें कीं मानसोपचारशास्त्राची बहुतेक कल्पना आली असें म्हणावयास हरकत नाहीं. तर्कातीत मनास नक्की कोणत्या प्रकारच्या सूचना कोणत्या पद्धतीनें द्याव्यात म्हणजे रोगनाशाचें व आरोग्यवर्धनाचें कार्य त्या मनाकडून अधिक जलद व व्यवस्थेनें होईल, वगैरे प्रश्न शास्त्रासंबंधीं नसून पद्धतीसंबंधीं आहेत. ग्रंथाच्या उत्तर भागांत याच प्रश्नांची चर्चा आम्हीं केली आहे. परंतु, त्या चर्चेकडे वाचकांचें लक्ष वेधण्यापूर्वीं शास्त्रासंबंधीं आणखी बरीच माहिती वाचकांस करून देणें जरूर आहे.

मानसोपचाराचें द्वार.

प्रकरण ९ वें.

रोगाचें खरें स्वरूप व मानसोपचाराचा पाया.

सामुदायिक मन—शरीरराज्यांतील बंडाळी—निरनिराळ्या अवयवांची कमी अधिक बुद्धिवान मनें—रोग म्हणजे काय—शरीरांतील जीवनशक्ति मानसिक आहे—जीवांची आत्मसंरक्षणप्रवृत्ति—अनुसंधानप्रवृत्ति—सूक्ष्मपेशीच्या कार्यांतील बिघाड म्हणजेच रोग—मानसोपचारांचें औचित्य—मानसोपचाराचा भक्कम पाया.

मनुष्याला दोन मनें आहेत या मानसशास्त्रांतील नव्या कल्पनेप्रमाणेंच मनुष्याला दोन देह आहेत अशी नवी कल्पना शरीरशास्त्रांत कशी ग्राह्य ठरली आहे, मनुष्याच्या देहांत जिकडे तिकडे बुद्धिमान सूक्ष्मपेशी भरलेल्या आहेत ही गोष्ट आधुनिक शास्त्रज्ञांस कशी पटली आहे, व या सर्व गोष्टींचा प्रकाश मानसोपचारशास्त्रावर कसा पडतो वगैरे मुद्यांचें सविस्तर विवेचन आम्हीं मागच्या प्रकरणांत केलें. आतां या प्रकरणांत पूर्वसिद्ध गोष्टींच्या अनुरोधानें मानवी शरीराच्या रोगाचें खरें स्वरूप काय आहे तें ठरवून, त्या स्वरूपावरच मानसोपचाराची एकंदर इमारत उभी असल्याचें वाचकांस स्पष्ट करून दाखवावयाचें आहे. आपणांस हें कळून आलेंच आहे कीं, आपल्या शरीराच्या प्रत्येक सूक्ष्मपेशींत एक प्रकारचें मन भरलेलें आहे; व त्या सूक्ष्मपेशीच्या वांट्याला आलेलें कार्य त्या सूक्ष्मपेशीकडून उत्कृष्टपणें पार पडेल अशी व्यवस्था करण्याइतकें सामर्थ्य या मनाच्या ठायीं आहे. ज्याप्रमाणें एका वैयक्तिक सूक्ष्मपेशीकडे कांहीं कामें सोंपविलेलीं असतात त्याप्रमाणें बऱ्याच पेशींच्या बनलेल्या प्रत्येक पेशीमंडळालाहि कांहीं ठराविक कामें करावीं लागतात, व हीं कामें करण्यास

जरूर इतकी मनोमय वृद्धि प्रत्येक मंडळांतहि असते. आणखी एक पायरी चढून पाहिलें तर असें दिसेल कीं, प्रत्येक इंद्रियालाहि एक निराळें स्वतंत्र मन आहे. म्हणजे प्रत्येक सूक्ष्मपेशीस स्वतंत्र निराळें मन असून खेरीज ती ज्या मंडळांत असेल त्या मंडळाचें सामुदायिक मन वेगळेंच असतें.

सामुदायिक मन.

ज्याप्रमाणें प्रत्येक सैनिकाच्या वैयक्तिक मनाखेरीज सबंद सैन्याचें म्हणून एक निराळें मन असावें, किंवा प्रत्येक सभासदाच्या मनाशिवाय सबंद सभेचें म्हणून एक वेगळें मन असावें, तशांतलीच ही गोष्ट आहे, असें म्हणावयास हरकत नाहीं. कोणत्याही संघाला एक "सामुदायिक" मन असतें याविषयीं आतां फारशी शंका उरलेली नाहीं. उदाहरणार्थ, एखाद्या प्रचंड सभेंत हजारों लोक जमा झाले म्हणजे त्यांचीं वैयक्तिक मनें नाहींशीं होऊन सर्वांच्या भावनांना व विचारांना एकाच दिशेनें गति मिळूं लागते. याचाच अर्थ असा कीं, तेवढ्या वेळापुरतें सर्वांचें मिळून एक "सामुदायिक मन" तयार होतें, व एका व्यक्तीच्या मनाप्रमाणेंच या मनाला देखील ठरावीक स्वरूप प्राप्त होतें. किंबहुना, ते सर्व लोक मिळून एक व्यक्ति बनते, असें म्हटलें तरी चालेल. त्या सभेंत जमलेले लोक कोणीहि असोत, त्यांची राहणी, त्यांचे कामधंदे, त्यांचे आचार, त्यांचे स्वभाव व त्यांचे विचार कितीहि भिन्न असोत–एकदां ते एका जमावांत जमले म्हणजे, व्यक्तिशः ते लोक कधींहि वागणार नाहींत अशा प्रकारें त्या जमावांत असतां ते वागूं लागतात, व व्यक्तिशः त्यांच्यापैकीं कोणाच्याहि मनांत जे विचार केव्हांहि येणार नाहींत असे विचार त्यांच्या डोक्यांत येऊं लागतात. कांहीं कांहीं विचार व कृति अशा आहेत कीं, अनेक व्यक्ति एका ठिकाणीं जमल्या कीं, त्यांचा उद्भव हटकून व्हावयाचाच, व इतर केव्हांहि त्या दृष्टीस पडावयाच्या नाहींत. एखादा माणूस जमावांत सामील झाला कीं, त्याच्यावर निद्रामोहनाचा (Hypnotism) प्रयोग झाल्याप्रमाणें तो आपलें स्वतःचें मन जणूं काय गमावून त्या जमावाच्या मनाशीं एकरूप होऊन जातो. त्याची स्वतःची सारासारबुद्धि व कर्तृत्व-शक्ति नामशेष होतात. एकंदर जमाव जिकडे झुकेल तिकडे तो झुकतो.

वाऱ्याच्या वावटळीबरोबर भटकणाऱ्या धुळीच्या लोटांत प्रत्येक धूलीकणाची जी अवस्था असते तीच जमावांत मिसळलेल्या व्यक्तीची असते.

हा दृष्टांत देण्याचा उद्देश इतकाच कीं, अनेक सूक्ष्मपेशींचें एक मंडळ बनलें म्हणजे त्या सर्वांच्या मनाचें एकीकरण होतें, ही गोष्ट मानसशास्त्राच्या एका मोठ्या नियमास अनुसरूनच होत असल्यामुळें त्यांत आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. त्या नियमाप्रमाणें केवळ सूक्ष्मपेशीच नव्हे, तर लहान लहान कृमींपासून तो थेट मनुष्यप्राण्यापर्यंत केव्हांहि समुदाय बनला कीं, त्या समुदायाच्या बरोबर एक सामुदायिक मन अस्तित्वांत यावयाचें हें अगदीं ठरलेलें आहे. आपण मागच्या प्रकरणांत पाहिलेंच आहे कीं, मानवी शरीर हें एक असंख्य सूक्ष्मपेशींचा समुदाय आहे. मोठ्या राज्यांत लहान लहान मांडलिक असावेत त्याप्रमाणें या मोठ्या समुदायांत पेशींचीं लहान लहान मंडळें आहेत. पोट, आंतडीं, हृदय, काळीज वगैरे शरीरावयव म्हणजे असलीं मंडळें होत. या मंडळांपैकीं प्रत्येकास मन आहे; परंतु या मनावर एकंदर शरीराचें जें तर्कातीत मन त्याची हुकमत चालते. स्वभावतः हीं सर्व मंडळें तर्कातीत मनाच्या अधिकाराखालीं शांततेनें नांदत असतात. परंतु, प्रसंगविशेषीं राज्यांत दंगाधोपा व बंडाळी उत्पन्न होते, व त्याची परिणति रोगांत व शरीराच्या अस्वास्थ्यांत होते. या बंडाळीचें मूळ कारण बहुतकरून एखाद्या पेशीमंडळांतलि असंतोष हें असतें, व अशा वेळीं तो असंतोष घालविण्यासाठीं तर्कातीत मनाला आपलें सर्व सामर्थ्य खर्च करावें लागतें. कधीं कधीं आरोग्यघातक सूचना कोठून तरी मिळाल्यामुळें एखादें पेशीमंडळ बिथरून जातें, व त्याला ताळ्यावर आणण्यासाठीं तर्कातीत मनाला खटपट करावी लागते.

शरीरराज्यांतील बंडाळी.

शरीरांतील प्रत्येक अवयवास निराळें मन आहे हें विधान ज्यांनीं या गोष्टींचा अशा रीतीनें विचार केलेला नाहीं त्यांस अविश्वसनीय वाटण्यासारखें असलें तरी, आधुनिक शास्त्रीय सिद्धान्ताचें या विधानास किती भरभक्कम पाठबळ आहे तें आमच्या वाचकांस समजलें असेलच. प्रत्येक

निरनिराळ्या अवयवांचीं कमी अधिक बुद्धिवान मनें.

अवयवास मन आहे या सिद्धान्तास अनुसरून आज कित्येक वर्षें आम्हीं स्वतः अनेक रोगांवर उपचार करीत आहों, व आमच्या उपचारांच्या दृश्य फलावरून या सिद्धान्ताचें सत्यत्व प्रतिदिनीं आम्हांस अधिकाधिक पटत आहे. इतर उपचारपद्धतींविषयीं अनादर व्यक्त करण्याच्या उद्देशानें नव्हे, तर वाचकांस आमचा अनुभव सांगण्याच्या शुद्ध हेतूनें आम्ही इतकें खास म्हणूं शकतों कीं, वर सांगितलेल्या सिद्धान्ताच्या पायावर बसविलेल्या मानसोपचारपद्धतीनें रोगनाशाचें कार्य इतर कोणत्याही पद्धतीपेक्षां अधिक जलद व खात्रीपूर्वक होतें. शरीराच्या रोगपीडित भागावर मानसोपचार केल्यास त्या अवयवाकडून तावडतोब प्रत्युत्तर मिळतें. या बाबतींत डॉक्टर पॉल एडवर्ड्स या वयोवृद्ध व ज्ञानवृद्ध मानसोपचारवादी गृहस्थांचें असें म्हणणें आहे कीं, शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांत भरलेल्या निरनिराळ्या मनांच्या बुद्धींत बराच फरक असलेला आढळून येतो. उदाहरणार्थ, त्यांची अशी खात्री झालेली आहे कीं, हृदय हें अत्यंत बुद्धिमान असून त्यास चुचकारून प्रेमळपणानें कांहीं "सूचना" केल्यास त्यांचा तें तावडतोब स्वीकार करतें. उलट, काळजाचें मन मोठें हटवादी व बंडखोर असून त्यास सूचना देऊन त्याप्रमाणें वागावयास लावण्याचें काम जरा कठीण आहे. हें मन ऐदी व आळशी असून सदा झोंपीं गेल्यासारखें असतें. त्यामुळें त्याला जागें करून कामाला लावण्यास बराच त्रास करावा लागतो. पोटाच्या मनाची गोष्ट निराळी आहे. फाजील अन्नाच्या भारानें पोट जड झालेलें नसेल तर त्यांतील मनाची बुद्धि चांगली तरतरीत असते, व आपण केलेल्या सूचनांचा त्याकडून सहज स्वीकार होतो. लहान मुलांची जरा स्तुति करून ज्याप्रमाणें त्यांना खुषींत आणतां येतें व त्यांस आपल्या इच्छेप्रमाणें वागावयास लावतां येतें, त्याप्रमाणेंच पोटाच्या मनाचीहि गोष्ट आहे. अशाच रीतीनें शरीराच्या निरनिराळ्या भागांच्या मनांची कमी अधिक बुद्धिमत्ता व आज्ञाधारकपणा ठरविण्याचा प्रयत्न डॉक्टर पॉल एडवर्ड्स यांनीं केला आहे. त्या प्रयत्नाचा या ठिकाणीं

उल्लेख करण्याचा उद्देश एवढाच कीं, शरीरांत उत्पन्न होणाऱ्या रोगाच्या स्वरूपाचा विचार करतांना, शरीराच्या प्रत्येक भागांत एक प्रकारचें मन भरलेलें असतें ही गोष्ट लक्षांत ठेवणें किती जरूरीचें आहे, तें वाचकांच्या ध्यानांत यावें.

रोग म्हणजे काय ?

शरीरांत रोग होतो म्हणजे काय ? हा प्रश्न दिसावयास सोपा दिसतो. परंतु याचें समाधानकारक उत्तर द्यावयाची वेळ आल्यास बहुतेक मंडळीस आपलें अज्ञान कबूल करावें लागेल. सामान्य माणसास रोगाच्या स्वरूपाविषयीं फारच थोडी कल्पना असते–किंवा मुळींच कल्पना नसते असें म्हटलें तरी चालेल. कांहीं मंडळींची अशी समजूत असते कीं, शरीरांत कांहीं एक विघातक कार्य सुरू झालें कीं, त्या विघातक कार्यास रोग म्हणतात. परंतु, विघातक कार्य म्हणजे तरी काय ? हें कार्य शरीरांत आपोआप सुरू होतें कीं, दुसऱ्या एखाद्या बाह्य शक्तीचा शरीरावर परिणाम होऊन या विघातक कार्याला प्रारंभ होतो ? या प्रश्नांचीं उत्तरें देणें कठीण आहे. वैद्यशास्त्रावरील ग्रंथांतील भाषेकडे लक्ष दिल्यास त्यांत पुढीलप्रमाणें शब्दयोजना केल्याचें बहुतकरून दिसून येतें. रोगानें देहावर हल्ला केला, किंवा अमुक अवयवांत रोग बसून राहिला, असें म्हणतात. अमुक रोग भारी जलाल आहे, किंवा असाध्य आहे, किंवा उपचारांस दाद देणारा नाहीं, अशीहि भाषा वारंवार वापरण्यांत येते. यावरून रोग म्हणजे कांहीं तरी वस्तु असून तिचे निरनिराळे गुणधर्म असूं शकतात, अशी रोगविषयक कल्पना प्रचलित असल्याचें उघड होतें. रोग कोठून तरी बाहेरून येऊन शरीरांत घर करतो, व शरीराची सर्व शक्ति नाहींशी करून टाकण्याचा उद्योग तो जारीनें सुरू करतो, अशा समजुतीनें बहुतकरून रोगाची चर्चा होत असते. धान्याच्या कोठारांत उंदीर शिरतात, किंवा दुभत्याच्या फडताळांत मांजर शिरतें, त्याप्रमाणें शरीरांत रोग शिरतो व मांजरास किंवा उंदरांस ज्याप्रमाणें बाहेर हुसकून द्यावयाचें किंवा मारावयाचें त्याचप्रमाणें रोगाची हकालपट्टी किंवा नाश करावयाचा अशीच बहुतेक माणसांची समजूत असल्याचें दिसून येतें. परंतु रोगा-

विषयींची ही कल्पना अगदीं चुकीची आहे, असें अलीकडील शास्त्रीय ज्ञानावरून दिसून येऊं लागलें आहे. हल्लींच्या शास्त्रज्ञांस मान्य झालेल्या मीमांसेप्रमाणें रोग म्हणजे शरीराच्या नैसर्गिक शक्तीवर हल्ला करणारी बाह्य वस्तु नसून शरीराचीच ती एक विशिष्ट अवस्था किंवा प्रवृत्ति असते. निसर्गनियमाचें उल्लंघन घडल्यानें उत्पन्न होणारी असाधारण परिस्थिति सुधारण्यासाठीं शरीराची धडपड सुरू झाली म्हणजे शरीरास रोग झाल्याचें आपणांस कळतें. यावरून असें म्हणतां येईल कीं, असाधारण परिस्थि-तींत होणारे शरीराचे असाधारण व्यापार म्हणजेच रोग. अर्थात्, रोग म्हणजे शरीराचें अधःपतन असें समजण्यापेक्षां रोग म्हणजे उन्नतावस्था प्राप्त करून घेण्याविषयींची शरीराची प्रवृत्ति असें समजणेंच अधिक शास्त्रशुद्ध होईल.

शरीरांतील जीवन-शक्ति मानसिक आहे.

वास्तविक पाहतां, शरीरांतील जीवनशक्ति म्हणजे काय ? सूक्ष्मपेशींच्या मनांच्या द्वारें किंवा संवेदनात्मक ज्ञानतंतुसंस्थेच्या द्वारें तर्कातीत मनाचें शरीरसंरक्षणार्थ जें कार्य अव्याहत चालू असतें त्या कार्यासच आपण सामान्य व्यवहारांत शरीराची जीवनशक्ति म्हणतों. अर्थात् शरीराची ही शक्ति मानसिक शक्ति आहे. ज्या असाधारण परिस्थितींत असाधारण देहव्यापार सुरू होतात ती परिस्थिति बाह्य घडामोडींमुळें उत्पन्न होते किंवा भीति, परसूचना, कल्पनाशक्तीचे खेळ यांसारख्या असाधारण मानसिक स्थितीमुळें उत्पन्न होते. ज्याला आपण रोग म्हणतों त्याचें कारण जडपदार्थगत असण्याचा जितका संभव तितकाच मानसिक असण्याचाहि संभव असतो. शरीर पुष्ट करणें, दुरुस्त करणें, त्याची जोपासना करणें व त्याजवर देखरेख ठेवून त्याचें पालन पोषण करणें, वगैरे विविध कामांत तर्कातीत मन सर्वदा गुंतलेलें असतें; व कांहीं असाधारण परिस्थिति उत्पन्न झाली असतां ती दूर करण्याच्या, किंवा ती सर्वस्वी दूर होणें शक्य नसल्यास तिचे अनिष्ट परिणाम टाळण्याच्या खटपटींत तर्कातीत मन सदैव असतें. तर्कातीत मन आपल्या स्वाभाविक शुद्ध स्थितींत असेल तर शरीराची जीवनशक्ति मुख्य-

व्यस्थित असते, व देहाचे सर्व अवयव आरोग्यपूर्ण असतात. परंतु ज्या ठिकाणीं शरीराच्या जीवनशक्तीचा प्रवाह उगम पावतो त्या झऱ्यांतच जर जहर पडलें, म्हणजे भलत्याच सूचना तर्कातीत मनाला मिळून त्याचे नैसर्गिक व्यापारच जर दूषित झाले तर शरीराच्या सर्व अवयवांचा कारभार बिघडून रोग दिसूं लागतो. तर्कातीत मनाच्या नेहमींच्या कामांपैकीं एक मुख्य काम स्वसंरक्षणाचें असतें. या त्याच्या कामामुळेंच व्यक्तीचें व त्याप्रमाणें जातीचेंहि नेहमीं रक्षण होतें. जाति-संरक्षणाच्या प्रवृत्तीमुळेंच त्या त्या जातींतील स्त्रीपुरुषांस संभोगानें प्रजोत्पत्ति करण्याची इच्छा होते; व या प्रवृत्तीमुळेंच मातापितरांविषयींची निःसीम भक्ति त्यांच्या मुलाबाळांत दिसून येते. कोणत्याहि माणसाला इतर कोणत्याहि गोष्टीपेक्षां आपल्या जीवाची किंमत अधिक असते, याचें कारणही आत्मसंरक्षणाची स्वाभाविक प्रवृत्ति हेंच होय. पण, याहूनही अधिक महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, प्रत्येक माणसाला ज्याप्रमाणें 'सबसे जीव प्यारा' आहे, त्याप्रमाणें आपल्या शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशीलाही आपला जीव सर्वांहून अधिक प्यारा आहे. प्रत्येक सूक्ष्मपेशी आपलें स्वतःचें व ज्या पेशीमंडळांत ती असेल त्या मंडळाचें संरक्षण करण्यासाठीं अटोकाट धडपड करीत असते. जमिनींतून वर डोकें काढणारा झाडाचा हिरवा कोंब वरून दिसावयास कोंवळा व नाजूक दिसला, तरी आपल्या स्वतःच्या वजनापेक्षां शंभर पटीनें अधिक वजनाच्या मातीचा ढिगारा बाजूला लोटून तो उगवतो, ही गोष्ट पाहिली, म्हणजे सूक्ष्मपेशीच्या अंगीं स्वतःचें अस्तित्व प्रस्थापित करण्याची केवढी जबरदस्त शक्ति आहे त्याचा चांगला प्रत्यय येतो. एखादी जखम बरी करण्याच्या कामीं किंवा दुखावलेलें हाड बरें करण्याच्या बाबतींत सूक्ष्मपेशीच्या हातून केवढें महत्त्वाचें कार्य किती झपाट्यानें होतें याचा उल्लेख मागें एका ठिकाणीं आम्हीं केलाच आहे. त्यावरूनहि सूक्ष्मपेशींच्या अंगची आत्मसंरक्षणशक्ति कळण्यासारखी आहे. अशुद्ध पदार्थ सांचले असतां ते अंगाबाहेर फेंकण्याची किंवा ओकून टाकण्याची किंवा तापाच्या योगानें जाळून टाकण्याची

जीवाची आत्मसंरक्षण प्रवृत्ति.

आपल्या शरीराकडून जी खटपट होते तिचा अर्थहि या आत्मसंरक्षणाच्या तत्त्वाला अनुसरूनच लावला पाहिजे. अशुद्ध पदार्थांचा त्याग करण्याचा प्रयत्न शरीराकडून होतो याचें कारण तरी तर्कातीत मनाचें कार्यच होय. शरीराची स्वसंरक्षणशक्ति म्हणजे दुसरें तिसरें काहीं नसून तर्कातीत मनाची निर्दोष कर्तृत्वशक्ति होय. त्या मनाची ही शक्ति जोंपर्यंत पूर्ण निर्दोष असेल तोंपर्यंत शरीराच्या कोणत्याहि अवयवास कितीहि दुखापत झाली तरी, जर त्या दुखापतीमुळें तो अवयव अजीबात नाहींसा झाला नसेल तर ती दुखापत ताबडतोब बरी होते, असा सर्वत्र अनुभव येतो; व या नियमाचा पुरस्कार प्रत्येक डॉक्टरहि करतो. परंतु, तर्कातीत मनाच्या या शक्तीलाच जर कांहीं न्यूनत्व आलें तर दुखापत किंवा रोग बरा होणें अशक्य, निदान अतिशय दुर्घट, होऊन बसतें. यावरून शरीराचें आरोग्य उत्कृष्ट राखून त्याचें आयुष्य वाढविण्यासाठीं तर्कातीत मनाचे प्रयत्न अहोरात्र चालू असतात, ही गोष्ट कोणासही सहज दिसून येण्यासारखी आहे.

आत्मसंरक्षणाच्या (Self-preservation) नियमाप्रमाणेंच 'अनुसंधाना'चा (Adjustment) नियम सर्व जीवसृष्टींत दिसून येतो,

अनुसंधानप्रवृत्ति.

व रोगाचें खरें स्वरूप कळण्यासाठीं या नियमाचाहि थोडक्यांत विचार करणें अगत्याचें आहे. ज्या परिस्थितीवर इलाज करणें शक्य नाहीं त्या परिस्थितीशीं शरीराचा सर्व कारभार जुळता करून देण्याची प्रवृत्ति तर्कातीत मनाच्या ठिकाणीं असते. एखाद्या बारीक झुडपावर माणसाचा किंवा जनावराचा पाय पडून तें वांकलें, तर त्या तशा स्थितींतच तें वाढण्याचा प्रयत्न करतें, व त्याच्या फांद्या वर आभाळाकडे धांव घेऊन सरळ वाढण्याची खटपट करतात. एखाद्या विहिरीच्या लहानशा कपारींत उगवणाऱ्या पिंपळाच्या कोंवळ्या कोंबाला दगड आपल्याला पाहिजे तसा फोडण्याची ताकद नसते, व मग त्या स्थितींत दगडाशीं आपल्या जीविताचें अनुसंधान करून वांकड्या तिकड्या आकारानें वाढण्याचा अट्टाहास तो कोंब करतो. याच नियमास अनुसरून, जेथें परिस्थितीवर कांहीं इलाज

नसतो तेथें परिस्थितीशीं " अनुसंधान " करण्याची प्रवृत्ति कनिष्ठ प्राण्यांत व मनुष्यांतहि दिसते. आत्मसंरक्षण व अनुसंधान या दोन नियमानुसार प्रत्येक मनुष्याचे देहव्यापार चाललेले आहेत. म्हणूनच एखाद्या माणसास एखादा रोग कायमचा जडला तर त्या तसल्या रोगी स्थितींतहि त्याचें शरीर कसेंबसें टिकाव धरून राहण्याचा प्रयत्न करतें.

सूक्ष्मपेशीच्या कार्यांतील बिघाड म्हणजेच रोग.

आतांपर्यंतच्या विवेचनांत ज्या मुद्याचें आम्हांस मुख्यतः प्रतिपादन करावयाचें आहे तो हा कीं, शरीराच्या रोगी किंवा निरोगी स्थितीचा खरा संबंध शरीरांतील सूक्ष्मपेशींशीं पोंचतो. शरीरांतील सर्व सूक्ष्मपेशीस मनें असून त्या सर्वांवर तर्कातीत मनाची हुकमत कशी चालते याविषयींचा सविस्तार विचार मागें एका प्रकरणांत आम्हीं केलाच आहे. आधुनिक शास्त्रज्ञांच्या मताप्रमाणें रोग किंवा आरोग्य हें नेहमीं सूक्ष्मपेशीविषयकच असावयाचें. ज्या स्थितींत सर्व सूक्ष्मपेशी आपापलीं कामें यथास्थितपणें करीत असतात, व त्या कामामुळें होणारी झीज आपली आपणच भरून काढूं शकतात त्या स्थितीला " आरोग्य " म्हणतां येईल. उलट, आपापली झीज भरून काढण्याचें सूक्ष्मपेशींच्या अंगचें सामर्थ्य जेव्हां नाहींसें किंवा कमी होतें, किंवा नेमून दिलेलीं कामें करण्याची पात्रता जेव्हां सूक्ष्मपेशींत रहात नाहीं, तेव्हां शरीराच्या त्या स्थितीला " रोग " असें म्हणतां येईल. रोगाची हीच मीमांसा आज सर्व शास्त्रज्ञांनीं मान्य केलेली असून मानसोपचारशास्त्राची इमारत देखील याच मीमांसेवर उभी राहिलेली आहे. कधीं कधीं एकाच पेशीच्या स्वतःच्या कमकुवतपणामुळें नियमित काम करण्याची अपात्रता तिच्यांत उत्पन्न होते, किंवा कधीं कधीं निरनिराळ्या पेशींतील परस्पर सहकारिता कमी झाल्यामुळें ही अपात्रता उत्पन्न होते. शरीरांत अनेक सूक्ष्मपेशीमंडळें असल्याचें आम्हीं मागें सांगितलेंच आहे. असल्या एखाद्या मंडळांत बंडाळी माजून सूक्ष्मपेशींचें सहकार्य थांबलें, तर त्यांतील प्रत्येक वैयक्तिक सूक्ष्मपेशीला एक सबंद मंडळाकडून नेहमीं केलें जाणारें कार्य तरी केलें पाहिजे, किंवा तें न करतां आल्यास दुखणें सोसलें

पाहिजे; व कदाचित् अजिबात नामशेष व्हावयाची पाळी आली तर नामशेषहि झालें पाहिजे. प्रत्येक सूक्ष्मपेशीचें कांहीं तरी एक विशिष्ट ठराविक कार्य असतें; व तें तिनें न केल्यास तिचा नाश होतो, हें तत्त्व आपण सदैव लक्षांत बाळगलें पाहिजे. तें कार्य दुसऱ्या सूक्ष्मपेशीनें केलें तरी ज्या सूक्ष्मपेशीकडून तें वास्तविक व्हावयास पाहिजे तिचा नाश टळत नाहीं. एकमेकींची कामें करण्यांत एकमेकींस मदत करून सूक्ष्मपेशी आपापल्या श्रमांचा भार किंचित् हलका करूं शकतात. परंतु आपल्या वांट्याला आलेलें काम करण्याचें पार सोडून देणें कोणत्याहि पेशीस शक्य नाहीं. ज्या वेळेस एखादी सूक्ष्मपेशी आपलें काम सोडते त्याच वेळीं "रोग" उत्पन्न होतो; व त्या कामाच्या महत्त्वाच्या मानानें व कामांत झालेल्या कुचराईच्या मानानें तो रोग स्थानिक किंवा सबंद शरीर व्यापणारा असा होतो.

रोगाचें खरें स्वरूप हें असें आहे. हें स्वरूप ज्यांस नीट समजलें त्यांस मानसोपचाराचा उचितपणा व गुणकारित्व पटवून देणें फारसें कठीण नाहीं. बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींच्या कर्तृत्वशक्तींतील न्यूनत्व म्हणजेच जर रोग, तर या रोगावर खरा उपाय म्हणजे तर्कातीत मनाच्या द्वारें त्या सूक्ष्मपेशींच्या मनास पुन्हां कार्योन्मुख करणें हाच होय, हें उघड आहे. अर्थात्, मानसोपचार हेच सर्व उपचारांत अत्यंत योग्य व शास्त्रशुद्ध होत याबद्दल, निदान तात्विक दृष्ट्या तरी, कांहीं वाद माजण्याचें कारणच नाहीं. सूक्ष्मपेशीकडून अवश्यक कार्य होईनासें झालें म्हणजे रोगाचा उद्भव होतो; व तें कार्य त्या सूक्ष्मपेशीकडून पुन्हां पूर्वीप्रमाणें व्हावयास लागलें म्हणजे रोग नाहींसा होतो. कांहीं सूक्ष्मपेशी मृत झाल्यामुळें त्यांच्या कामांत खंड पडून रोग उत्पन्न झाला असेल, तर इतर सूक्ष्मपेशी तें काम करावयास शिकल्या म्हणजे तो रोग नष्ट होतो. सूक्ष्मपेशींस चालन मिळेल व त्यांच्या मार्गांत उत्पन्न झालेले अडथळे दूर होतील अशा प्रकारचा पदार्थ, किंवा शक्ति, किंवा कृति म्हणजेच रोगावरील खरा उपाय होय. सूक्ष्मपेशींस

मानसोपचारांचें औचित्य.

कार्यप्रवृत्त करण्याच्या ज्या ज्या पद्धति त्या सर्वांचा उपयोग आहे, व व्यक्तीच्या विशिष्ट मनःस्थितीप्रमाणें ही किंवा ती पद्धति गुणकारी होते. परंतु, हें नेहमीं लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, जेव्हां जेव्हां एखाद्या रोग्याला आपण एखादें औषध देतों, तेव्हां प्रत्यक्ष त्या औषधामुळें आपण रोग बरा करीत नाहीं तर केवळ रोग बरा होण्यास आपण अप्रत्यक्षपणें मदत करतों एवढेंच. नेहमींच्या कार्यांत व्यत्यय येऊन रोगोत्पत्ति झाली कीं, आपलें बंद पडलेलें काम पुन्हां करूं लागण्याची खटपट सूक्ष्मपेशी आपल्या बुद्धीप्रमाणें करीतच असते. तेव्हां अर्थातच कोणत्याही बाह्य उपचाराची किंमत त्या सूक्ष्मपेशीस कार्यप्रवृत्त होण्याची सूचना देण्याचें साधन यापलीकडे मुळींच नाहीं.

बिघडलेल्या सूक्ष्मपेशीची दुरुस्ती व्हावयास केवळ आंधळ्या जड शक्तीचा व्यापार पुरेसा नसून तें काम बुद्धीखेरीज होणें शक्य नाहीं. सूक्ष्मपेशीकडे केवळ बाह्य दृष्टीनें पहाणारांस असें वाटण्याचा संभव आहे कीं, त्यांची उत्पत्ति, वाढ व दुरुस्ती केवळ जड पदार्थांच्या योगानें होते. परंतु, ही समजूत अतिशय चुकीची आहे. शरीरांतील कोणत्याही सूक्ष्मपेशीचा व्यापार बुद्धीच्या प्रेरणेखेरीज होत नाहीं, या गोष्टीचें सत्यत्व थोडक्यांत पटवून देण्यासारखें आहे. आपलें शरीर म्हणजे असंख्य सूक्ष्मपेशींचा समुदाय आहे हें आम्हीं मागेंच सांगितलें आहे. तेव्हां जी गोष्ट सबंद शरीराच्या व्यापारासंबंधीं खरी तीच सूक्ष्मपेशीच्या व्यापारासंबंधींहि खरी असलीच पाहिजे. सूक्ष्मपेशीच्या व्यापारास जर बुद्धीची गरज मुळींच लागत नसेल तर सबंद शरीराचेहि सर्व व्यापार जड यंत्राप्रमाणें झालेले दिसले पाहिजेत. उलटपक्षीं, शरीराच्या व्यापारांत जर बुद्धीची कामगिरी दिसून येत असेल तर सूक्ष्मपेशीच्या हालचालीसही बुद्धीच्या प्रेरणेची गरज आहे, असें म्हणावें लागेल. आपल्या शरीराचे व्यवहार कसे होतात? एखादा स्नेही आपल्याकडे येतो, कांहीं तरी एक काम करण्याची विनंति तो आपणांस करतो, त्याचें व आपलें बोलणें होतें व शेवटीं आपण त्यानें सांगितलेलें काम करून टाकतों. या ठिकाणीं त्या स्नेह्याच्या सांगण्यावरून आपल्या देहाचे कांहीं विशिष्ट व्यापार घडून आले, असें म्हणणें

कितपत सयुक्तिक होईल ? नीट विचार केला असतां आपणांस असें सहज समजून येईल कीं, आपल्या स्वतःच्या मनानें कोणत्या तरी दृष्टीनें तें काम पसंत केल्याखेरीज आपल्या शरीराची हालचाल होत नाहीं. याचाच अर्थ असा कीं, बुद्धीच्या प्रेरणेखेरीज शरीरव्यापार घडत नाहींत. आणि जी गोष्ट सबंद शरीराची तीच वैयक्तिक सूक्ष्मपेशीची. सूक्ष्मपेशी म्हणजे निर्जीव, निर्बुद्ध यंत्र नसून बुद्धिमंत जीव आहे. सूक्ष्मपेशीची प्रत्येक कृति सुबुद्धपणें होत असते. बिघडलेली सूक्ष्मपेशी पुन्हां दुरुस्त होणें ही गोष्टही त्या सूक्ष्मपेशीच्या इतर सर्व व्यवसायाप्रमाणें तिच्या बुद्धीवर अवलंबून आहे. सूक्ष्मपेशी दुरुस्त व्हावयास शुद्ध हवा, शुद्ध पाणी, सूर्यप्रकाश, सात्विक अन्न या सर्वांची मदत होते हें खरें आहे. पण ती केव्हां ? ज्या वेळीं या बाह्य पदार्थांची मदत घेण्याचें त्या सूक्ष्मपेशीच्या मनानें ठरवावें तेव्हां. सूक्ष्मपेशीचा रोग बरा करण्याचें खरें सामर्थ्य जर कोठें असेल तर तें त्या पेशीच्या मनांतच.बाकीचे सर्व उपचार कांहीं झालें तरी बाह्यच; आणि तसेंच म्हटलें तर मनःसूचना देखील वास्तविक बाह्य उपचारांच्या वर्गांतच दाखल कराव्या लागतील. रोग कशानें बरा होत असेल तर सूक्ष्मपेशीच्या अंतःस्थ मानसिक शक्तीमुळेंच होतो. रोगग्रस्त सूक्ष्मपेशी-भोंवतीं जमून निरनिराळ्या उपचारांचा उपयोग करणाऱ्या सर्व वैद्यांनीं व डॉक्टरांनीं हें नेहमीं ध्यानांत ठेवावें कीं, रोग बरा करणारा जो खरा वैद्य सूक्ष्मपेशींत बसलेला आहे त्याला जागृत करून कामाला लावण्यापेक्षां अधिक कोणतीहि गोष्ट आपण करीत नाहीं—व आपणांस करणें शक्यही नाहीं.

इतक्या विवेचनानंतर मानसोपचारशास्त्राचा पाया कसा शुद्ध व भक्कम आहे हें वाचकांस समजलेंच असेल. मानसोपचारांच्या योगानें रोग-

मानसोपचारांचा भक्कम पाया.

नाशाचें कार्य इतर कोणत्याहि पद्धतीपेक्षां अधिक जलद व खात्रीपूर्वक होतें असें आम्हीं या प्रकरणाच्या आरंभीं म्हटलें होतें, त्याची सत्यता आतां वाचकांस सहज पटेल. रोगी माणसाच्या तर्कांतीत मनाचें लक्ष सूचनांच्या सहाय्यानें रोगपीडित भागाकडे वेधलें,

म्हणजे त्या भागांतील सूक्ष्मपेशींच्या मनांस जागृत करण्याचें काम तर्कातीत मन करतें, व त्या पेशींच्या मनांच्या अंगीं गेलेलें आरोग्य परत मिळविण्याची जेवढी शक्ति असते तेवढी सगळी कामाला जुंपली जाते. शरीराचा प्रत्येक अवयव व त्या अवयवांतील सूक्ष्मपेशींचीं मंडळें व वैयक्तिक सूक्ष्मपेशी, या सर्वांवर तर्कातीत मनाची हुकमत चालते, हें आमच्या वाचकांस या ठिकाणीं नव्यानें सांगावयास पाहिजे असें नाहीं. तर्कातीत मनाला योग्य सूचनांच्या द्वारें डंवचून जागें केलें व रोगहरणाविषयींची उत्सुकता त्याच्या ठायीं उत्पन्न झाली म्हणजे रोगावर उपचार करण्याचें काम अर्धें अधिक संपलें असें म्हणावयास कांहीं प्रत्यवाय नाहीं. कारण, मग आळशी बनलेल्या सूक्ष्मपेशींस पुन्हां कामाला लावणें, नाहींशा झालेल्या सूक्ष्मपेशींच्या कामावर दुसऱ्या सूक्ष्मपेशींची नेमणूक करणें, झालेली झीज भरून काढणें वगैरे सर्व गोष्टी तर्कातीत मनाच्या देखरेखीखालीं सुरळीतपणें सुरू होतात व शेवटीं रोग बरा होतो. तर्कातीत मनाच्या राज्याचा कारभार सुरळीतपणानें चाललेला असला म्हणजे शरीर निरामय स्थितींत असतें; पण त्या कारभारांत कांहीं ढवळाढवळ झाली कीं, रोगाचा उद्भव होतो. अर्थातच रोगपरिहाराचें खरें सामर्थ्य तर्कातीत मनाच्या ठायींच असणार. तर्कातीत मनास जागृत करण्याच्या रीति हजारों नव्हे असंख्य असूं शकतील. पण शेवटीं प्रत्यक्ष रोगपरिहारकार्य तर्कातीत मनाकडूनच व्हावयाचें याबद्दल तिळमात्र संशय नाहीं. आरोग्यमय स्थितींत शरीराचे सर्व व्यवहार एका विशिष्ट मानसिक शक्तीकडून नियंत्रित केले जातात, हें एकदां कबूल केलें—व तें कबूल करण्यावांचून गत्यंतरच नाहीं—म्हणजे या मानसिक शक्तीच्या दोषिक अवस्थेमुळें रोग उत्पन्न होतो व ती निर्दोषपणें कार्य करूं लागली म्हणजे रोग नाहींसा होतो, या सर्व गोष्टी क्रमशःच प्राप्त होतात. दोषिक अवस्थेंतील मानसिक शक्ति निर्दोष होण्यासाठीं प्रयत्न करूं लागली म्हणजे तिच्या त्या प्रयत्नास हातभार लावण्याचाच सर्व प्रकारच्या वैद्यकीय उपचारांचा उद्देश असतो. ही शक्ति मानसिक आहे. तेव्हां तिचे प्रयत्न यशस्वी व्हावेत म्हणून बाहेरून जी मदत करावयाची तीहि मानसिक शक्तीच्या स्वरू-

पाची असेल तर सर्वांत उत्तम. असली मदत पोंचविण्याचाच उद्देश पुढें ठेवून मानसोपचारशास्त्राची उभारणी झाली असल्यामुळें त्या शास्त्राचा पाया अत्यंत शुद्ध आहे असें कोणासही कबूल करावें लागेल.

प्रकरण १० वें.

"यूरोपांतील मानसोपचाराचीं विकृत स्वरूपें."

—:०:—

मेस्मरचें पॅरिसमध्यें आगमन–प्राणाकर्षक द्रवाचा सिद्धान्त–ब्रेड याची नवी पद्धति–मनःसूचनांचें सामर्थ्य ओळखणारा लीबो–मेस्मरिझम म्हणजे सूचनांचाच प्रयोग–हस्तसंचारांचें खरें कार्य–मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांतील फरक–हिप्नॉटिझमचे चमत्कार–त्याचा खुलासा–खिस्तशास्त्राची रोगोपचारपद्धति–तिचा उलगडा.

मनुष्याच्या देहाच्या व मनाच्या रचनेसंबंधीं जे सिद्धान्त सर्व शास्त्रज्ञांस मान्य झालेले आहेत त्यांवर मानसोपचारशास्त्राची उभारणी कशी झाली आहे, याचें आतांपर्यंत केलेलें विवेचन पुरेसें झालें म्हणावयास हरकत नाहीं. या विवेचनावरून देहाच्या कोणत्याही रोगावर मानसिक उपचार करणें हें निसर्गाच्या नियमानुसार असून, अत्यंत सुलभ व अत्यंत फलदायी आहे ही गोष्ट वाचकांस पटली असेलच. आतां या प्रकरणांत मानसोपचारांचेच किंचित् निरनिराळे प्रकार निरनिराळ्या स्वरूपांत पाश्चात्त्य देशांत पूर्वीं कसे नांदत होते व अजूनही कसे आढळतात, या गोष्टीचा थोड्याशा ऐतिहासिक स्वरूपाचा विचार करण्याचें योजिलें आहे. कोणत्याही रोगावर खरा उपाय म्हणजे रोगी माणसाच्या तर्कातीत मनाला कामाला लावणें हा होय, एवढी गोष्ट एकदां पक्की ध्यानांत ठेवली म्हणजे विचित्र नांवांखालीं आजपर्यंत चालत आलेल्या व आजच्या घटकेलाही आपणांस कोठें कोठें आढळणाऱ्या उपचारपद्धति दिसण्यांत कितीहि आश्चर्यजनक आणि अतर्क्य दिसल्या, तरी त्यांची उपपत्ति समाधानकारक रीतीनें लावतां येते, ही गोष्ट या प्रकरणांतील ऐतिहासिक विवेचनावरून वाचकांस कळून येईल.

मेस्मरचें पॅरिसमध्यें आगमन.

वाफेचा शोध लागण्यापूर्वीं वाफ अस्तित्वांत नव्हती, किंवा वाफेमुळें कोणतेंही काम मनुष्य करवून घेत नव्हता, असें नाहीं. तो शोध लागून वाफेचीं नानाप्रकारचीं यंत्रें अस्तित्वांत येण्यापूर्वीं मनुष्य वाफेचा उपयोग करीतच होता. गुरुत्वाकर्षणाचा नियम कळण्यापूर्वीं न समजूनही त्या नियमास अनुसरून मनुष्य वागतच होता. त्याचप्रमाणें मनुष्याला तर्कातीत मन असून त्याच्या द्वारें रोगावर मानसिक उपचार करतां येतात ही गोष्ट शास्त्रीय रीत्या जरी अलीकडेच सिद्ध झाली असली, तरी तर्कातीत मनास सूचना देऊन रोग बरे करण्याची कल्पना आतांपर्यंत पूर्ण अज्ञात होती असें नव्हे. उलट सूचनेच्या नियमानुसार रोगपरिहार करण्याच्या कांहीं विशिष्ट पद्धति कित्येक वर्षांपूर्वींपासून प्रचलित आहेत. फरक इतकाच—मात्र तो फरक फार महत्त्वाचा आहे—कीं, त्या पद्धतींच्या पुरस्कर्त्यांस आपण काय करतों व आपल्या पद्धतींत कोणतें तत्त्व भरलेलें आहे, तें समजत नव्हतें. त्यामुळें आपल्या पद्धतींस चित्र विचित्र व गूढ स्वरूप देऊन लोकांच्या मनावर परिणाम करण्याचा ते खटाटोप करीत; आणि गूढ गोष्टींचा सामान्य लोकांच्या मनाला स्वाभाविकपणेंच छंद असल्यामुळें त्या पद्धति लोकप्रिय होण्यासही फारसा अवधि लागत नसे. असल्या पद्धतीचें युरोपांतील सर्वप्रसिद्ध उदाहरण द्यावयाचें असल्यास मेस्मर या गृहस्थानें प्रचलित केलेल्या रोगपरिहारपद्धतीचें देतां येईल. सुमारें १७७८ सालीं ॲन्टन मेस्मर नांवाचा एक ऑस्ट्रियांतील डॉक्टर पॅरिसमध्यें येऊन राहिला, व त्या वेळच्या राणीच्या आश्रयाखालीं दवाखाना उघडून लोहचुंबकांच्या सहाय्यानें लोकांचे रोग बरे करण्यास त्यानें सुरवात केली. रोगोपचार करण्यासाठीं एक प्रशस्त खोली त्यानें मुद्दाम तयार करविली. या खोलींत प्रकाश अगदीं थोडा असे व दृष्टीआड असलेल्या भागांत संगीत चालू असे. स्वतः मेस्मर पीत वस्त्र परिधान करी व आपल्या हातांत एक जादूची कांडी घेऊन जमलेल्या रोग्यांवर तो उपचार करी. या रोगोपचाराच्या बैठकी फार मोठ्या प्रमाणावर होत व त्या ठिकाणीं दूरदूरचे व सर्व दर्जाचे लोक येत असत. पुष्क-

ळशा रोग्यांवर एकदम उपचार करण्याचा मेस्मरचा परिपाठ होता. लोहचुंबकाच्या आकर्षण शक्तीनें भरलेलें एक खूप मोठें पात्र खोलीच्या मध्यभागीं ठेवण्यांत येई, व जमलेल्या रोग्यांस त्या पात्राभोंवतीं ओळीनें बसवून लोखंडाच्या तारांनीं त्या सर्वांस त्या पात्राला बांधण्यांत येई. अशा पद्धतीनें मेस्मरनें हजारों स्त्रीपुरुषांस व्याधिमुक्त केलें, आणि त्याची उपचारपद्धति "मेस्मरिझम" या नांवानें जिकडे तिकडे प्रसिद्ध झाली. "तुझ्या उपचारपद्धतींत कोणतें तत्व आहे?" असा प्रश्न कोणी विचारला म्हणजे मेस्मर असें उत्तर देत असे कीं, "या विश्वांत जिकडे तिकडे एक आकर्षणशक्ति भरलेली आहे. ती द्रवरूप आहे व तिला प्राणाकर्षणशक्ति (Animal Magnetism) असें नांव देतां येईल. ही द्रवरूप शक्ति मानवी शरीरात विशेष रीतीनें भरलेली आहे; व या शक्तीनें परिपूर्ण असलेल्या एका माणसाला दुसऱ्या माणसाच्या शरीरावर कोणताहि परिणाम करतां येतो. हातांच्या कांहीं विशिष्ट हालचाली करून रोग्याच्या शरीरांतील प्राणाकर्षक द्रवाला चालन देतां येतें." अशा प्रकारच्या मीमांसेचा आधार दाखवून निरनिराळ्या आकाराच्या लोहचुंबकांच्या सहाय्यानें मेस्मरनें रोग बरे केले; व त्याच्या पद्धतीनें बरे झालेले हजारों स्त्रीपुरुष त्याच्या पद्धतीच्या गुणकारित्वाविषयीं मोठ्या खात्रीनें साक्ष देऊं लागले. पण, अज्ञ जनतेनें मेस्मरचें कितीहि स्तोम माजविलें तरी त्या वेळच्या डॉक्टर मंडळींच्या मतें मेस्मरची रोगोपचारपद्धति म्हणजे नुसतें थोतांड होतें. त्यामुळें मेस्मरचा बडेजाव हळूं हळूं कमी होऊं लागला. "माझ्या पद्धतीची शास्त्रीय दृष्ट्या परीक्षा करून घ्या" अशा प्रकारचें आव्हान मेस्मरनें दिल्यामुळें फ्रेंच सरकारनें नामांकित डॉक्टरांचें व शास्त्रज्ञांचें एक कमिशन नेमलें. मेस्मरचे रोगोपचार प्रत्यक्ष व्यवहारांत यशस्वी होतात ही गोष्ट जरी या कमिशननें कबूल केली तरी त्यांनीं असें मत दिलें कीं, एका प्राणाकर्षक द्रवाच्या चालनेमुळें रोग बरे करतां येतात या मेस्मरच्या सिद्धान्तांत बिलकूल सत्य नाहीं. कमिशनच्या या रिपोर्टामुळें मेस्मरच्या कीर्तीची इमारत पार ढांसळली, त्याची उपचार-

प्राणाकर्षक द्रवाचा सिद्धान्त.

झाला ओस पडली, त्याला फ्रान्स देशांतून निघून जावें लागलें आणि १८१५ सालांत तो मृत्यु पावला.

परंतु मेस्मरचा अंत झाला तरी त्याची उपचारपद्धति नाहींशी झाली नाहीं. उलट, तिचा प्रसार फ्रान्स देशापुरताच आकुंचित न राहतां इतर देशांतील लोकांचेंहि लक्ष तिच्याकडे लागलें. मेस्मरच्या पाठीमागें त्याच्या एका शिष्यानें त्याची उपचारपद्धति चालू ठेवली. मात्र, मेस्मर आपल्या रोग्यांस झटके आणीत असे तसें न करतां रोग्यांस निद्रावश करून त्यांच्यावर उपचार करण्याचा त्यानें उपक्रम केला; व केवळ रोगपरिहारच नव्हे तर भविष्यकथनासारखे अद्भुत प्रकारही त्यानें करून दाखविले. प्राणिमात्रांत वसत असलेल्या प्राणाकर्षण शक्तीनेंच (Animal Magnetism) आपण या सर्व गोष्टी करतों असें तो प्रतिपादन करीत असे; आणि त्या वेळेस या प्रकारांचें संशोधन करण्यासाठीं ज्या कमिशनची नेमणूक झाली त्या कमिशननेंही प्राणाकर्षणशक्तीनें रोग बरें होणें शक्य आहे ही गोष्ट अंशतः मान्य केली.

ब्रेड याची नवी पद्धति.

यानंतर अनेक विद्वान गृहस्थांनीं मेस्मरिझममधील तत्व शोधून काढण्याचे प्रयत्न चालू ठेवले, परंतु पूर्ण समाधानकारक अशी मीमांसा कोणालाच पुढें मांडतां येईना. मेस्मरिझमनें रोग बरे होतात याबद्दल वाद नव्हता. कारण वाटेल तेवढा प्रत्यक्ष पुरावा उपलब्ध होता. परंतु रोग बरे करण्याचें सामर्थ्य मेस्मरिझममध्यें कां असावें याचा उलगडा समाधानकारक रीतीनें होईना. याच सुमारास मँचेस्टर येथील ब्रेड नांवाचा एक डॉक्टर असें म्हणूं लागला कीं, मेस्मरिझमनें जे प्रकार करतां येतात त्यांच्या मुळाशीं प्राणाकर्षक द्रवाचा बिलकुल संबंध नाहीं, ही गोष्ट सिद्ध करून दाखविण्यासारखी आहे. मेस्मरच्या अनुयायांचें असें म्हणणें होतें कीं, प्राणाकर्षक द्रवानें पूर्ण असलेला एक मनुष्य जेव्हां दुसऱ्या माणसावर प्रयोग करील तेव्हांच तो दुसरा माणूस निद्रावश होता. यावर ब्रेडनें असें सिद्ध करून दाखविलें कीं, प्रत्येक माणसाला आपल्या ठायीं आपल्या आपणच निद्रा उत्पन्न करणें शक्य आहे. एखादा

अतिशय तेजःपुंज पदार्थ आपल्या डोळ्यांपुढें धरून त्याकडे सारखी टक लावली तर आपण निद्रावश होतों, तेव्हां ही निद्रा उत्पन्न करण्यास दुसऱ्या माणसाची गरज नाहीं, असा ब्रेडचा सिद्धान्त होता. यावरून असें अनुमान आपोआपच प्राप्त झालें कीं, रोगोपचारासाठीं जी निद्रा अवश्य असल्याचें मेस्मरचे अनुयायी प्रतिपादीत होते, त्या निद्रेच्या बाबतींत प्राणाकर्षक द्रवाचा कांहीं संबंध नाहीं, व असें असल्यावर रोग बरे करणारी शक्ति प्राणाकर्षक द्रव नसून दुसरी कांहीं तरी असली पाहिजे. ही शक्ति कोणती याविषयीं ब्रेडनें नवे सिद्धान्त बसविले नाहींत. त्यानें फक्त एवढेंच दाखविलें कीं, रोगोपचारापूर्वीं ज्या निद्रेची उत्पत्ति रोग्याच्या ठायीं करावी लागते, ती प्राणाकर्षण द्रवाखेरीजही उत्पन्न करतां येते. ब्रेडच्या या शोधानंतर मेस्मेरिझम हें नांव मागें पडत चाललें व त्या उपचारपद्धतीला निद्रामोहन (Hypnotism) या नांवानें लोक ओळखूं लागले. मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांत फरक फक्त प्राथमिक निद्रा उत्पन्न करण्याच्या पद्धतीपुरता होता.

मनःसूचनांचें सामर्थ्य ओळखणारा लीबो.

ब्रेडच्या प्रयोगांचें सत्यत्त्व अनुभवून ते मान्य करणारा लीबो यानें १८६६ मध्यें एक ग्रन्थ प्रसिद्ध केला. त्याच्या ग्रंथांत अनेक नवीन प्रयोगांचें व सिद्धान्तांचें प्रतिपादन केल्यामुळें ब्रेडपेक्षांही अधिक महत्त्वाची कामगिरी त्यानें केली असें म्हटलें पाहिजे. त्यानें नान्सी नांवाच्या गांवीं दवाखाना उघडला, आणि वीस वर्षेंपर्यंत अनेक लोकांचे अनेक रोग बरे केले. जे जे रोगी त्याच्या दवाखान्यांत येऊन जात त्या सर्वांची त्याच्यावर अतोनात भक्ति बसत असे, व त्यामुळें त्याच्या हाताला यशही अतिशय आलें होतें. रोगोपचाराबद्दल कोणाची दमडीहि त्यानें कधीं घेतली नाहीं. कारण पोटासाठीं आपण निद्रामोहनाचा उपचार करतों असें लोकांनीं म्हणावें हें त्याला बिलकुल पसंत नव्हतें. रोगी त्याच्याकडे आला कीं, त्याला तो म्हणे, "हें पहा, बाटलीभर औषध पाहिजे असा तुझा हट्टच असेल तर तेंही मी देतों; पण त्याबद्दल तुला पैसे द्यावे लागतील. उलट, निद्रामोहनाचा प्रयोग तुझ्यावर करण्याची मला परवानगी दिलीस तर तुझें दुखणें तर बरें होईलच, पण तुझी कवडी-

देखील खर्च न होतां तूं घरीं परत जाशील." रोगोपचारापूर्वी रोग्यास निद्रावश करण्याचा त्याचा परिपाठ होता. परंतु या निद्रेच्या उत्पत्ती-विषयीं त्याची उपपत्ति पूर्वींच्या सर्व लोकांहून निराळी होती. प्राणाकर्षक द्रवाच्या चालनेमुळें निद्रा येते असें मेस्मरच्या अनुयायांचें म्हणणें होतें, आणि डोळ्यांच्या व मनाच्या शक्तीचें एखाद्या तेजःपुंज पदार्थावर एकी-करण झाल्यामुळें निद्रा उत्पन्न होते असें ब्रेडचें मत होतें. परंतु या दोन्ही मीमांसा लीबोला मान्य नव्हत्या. ही निद्रा व या निद्रावस्थेंतील एकंदर सर्व व्यवहार मनःसूचनेच्या योगानें होतात, असें तो प्रतिपादन करीत असे; आणि या त्याच्या प्रतिपादनांतच त्याचा सर्व मोठेपणा किंवा त्याचें वैशिष्ट्य होतें.

हा एकंदर इतिहास मनोरंजक आहे एवढेंच नव्हे, तर त्यामुळें आपल्या विचारशक्तीला चालन मिळण्यासारखें आहे. मेस्मर, ब्रेड, लीबो, वगैरे सर्व मंडळींच्या हातून रोगोपचाराच्या बाब-तींत सारख्याच चमत्कृतिजनक गोष्टी घडून आल्या; त्याअर्थीं त्या सर्वांच्या पद्धतींत कोणतें तरी एकच सर्वसाधारण तत्त्व भरलेलें असावें, असा विचार साहजिकच सुचण्यासारखा आहे. मेस्मरिझमचीच गोष्ट घेतली तरी, प्रयोगकर्त्याच्या अंगांतील प्राणाकर्षक द्रवाचा धक्का रोग्यास मिळून त्याची व्याधि नाहींशी होते या मेस्मरच्या अनुयायांच्या म्हणण्यांत अगदींच तथ्यांश नाहीं असें म्हणणें धाडसाचें होईल. कारण दूर अंतरावरून हस्तसंचार केले असतां किंचित् सुखदायक असा धक्का बसल्यासारखें होऊन त्यामुळें शरीरास एक प्रकारचा आरामहि वाटतो, असा शेंकडों माणसांचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. किंबहुना मेस्मरिझमनें रोग बरे होतात एवढ्या एकाच गोष्टीचा विचार करावयाचा झाल्यास, म्हणजे मेस्मरिझमच्या रोगपरिहारक शक्तीचाच फक्त विचार करावयाचा अस-ल्यास, प्राणद्रवाची मीमांसा इतर कोणत्याहि मीमांसेइतकीच समर्थनीय वाटेल. परंतु मनुष्याच्या मनाच्या एकंदर हकीगतीचा एक भाग या दृष्टीनें या रोगपरिहाराकडे दृष्टि टाकली व मानवी मनाच्या इतर व्यापा-

मेस्मरिझम म्हणजे सूचनांचाच प्रयोग.

रांशीं व गुणधर्मांशीं या रोगपरिहाराची संगति लावूं लागलें, म्हणजे प्राणद्रवाच्या मीमांसेंत सुधारणा करण्याची गरज भासूं लागते. या दिशेनें विचार करूं लागल्यास एक गोष्ट प्रथमतः उघड होते ती ही कीं,प्राणद्रव आहे असें गृहीत धरलें तरी त्याचें नियंत्रण प्रयोगकर्त्याच्या मनाकडून होत असतें.प्रयोगकर्त्याच्या मनाची एकाग्रता बिघडली तर त्यानें केलेल्या हस्तसंचारामुळें कोणताहि परिणाम घडून येत नाहीं, निदान फारच थोडा परिणाम होतो, असा नेहमींचा अनुभव आहे. तेव्हां मेस्मरिझमच्या प्रकारांचें खरें कारण मानवी मनाचाच एखादा विशिष्ट गुणधर्म असला पाहिजे, अशी कल्पना करण्यास कांहीं हरकत नाहीं. या कल्पनेला पुष्टि देण्यासारख्या कांहीं ठळक गोष्टीहि मेस्मरिझमच्या इतिहासांत दिसून येतात. अगदीं पाहिल्या पिढींतील मेस्मरिस्ट लोक आपल्या विद्येच्या योगानें विचारसंक्रमणाचे (Telepathy) अत्यंत आश्चर्यकारक प्रयोग करून दाखवीत असत. ज्याच्यावर प्रयोग करावयाचा त्या माणसास तोंडानें कोणतीहि आज्ञा न करतां केवळ स्वतःच्या मनांतील विचारांचें संक्रमण त्याच्या मनांत करून त्याला आपल्या मनाप्रमाणें वागावयास लावणारे पुष्कळ मेस्मरिस्ट त्या वेळीं होते; व त्यांच्या या अद्भुत शक्तीची प्रतीति पाहून त्या वेळेच्या मोठमोठ्या शास्त्रज्ञांनींहि आपली पूर्ण खात्री पटल्याचें आपापल्या ग्रंथात नमूद करून ठेवलें आहे. परंतु, पुढें पुढें विचारसंक्रमणाची ही विलक्षण शक्ति मेस्मरिस्ट लोकांच्या अंगीं दिसून येईनाशी झाली; आणि ही शक्ति लोपण्यास कारण काय झालें तें पाहिलें म्हणजे मेस्मरिझममध्यें सूचनांचाच उपयोग न कळत कसा केला जात होता तें स्पष्ट कळून येतें. मेस्मरिझममधून विचारसंक्रमणाच्या प्रकारांचा लोप होण्यास ब्रेडच्या सिद्धान्तामुळें प्रारंभ झाला. ब्रेडच्या काळापूर्वीं रोग्यास निद्रित करण्यासाठीं मेस्मरिस्ट लोक हस्तसंचार (Passes) आणि मनाची एकाग्रता यांचा उपयोग करीत असत. परंतु निद्रा उत्पन्न करण्यासाठीं हस्तसंचारांची व मनाच्या एकाग्रतेची जरूर नसून, रोग्याची दृष्टि एखाद्या पदार्थावर सारखी निरोधित केली असतांहि निद्रा लवकर उत्पन्न होते, असें ब्रेडनें सिद्ध करून दाखविल्यापासून मेस्मरिस्ट मंडळींनीं मानसिक

एकाग्रतेची पद्धति सोडून देऊन ब्रेडच्या नव्या पद्धतीचाच उपयोग करण्यास सुरवात केली. ही सुरवात झाल्यापासूनच मेस्मरिझममधील विचारसंक्रमणासारखे सर्व अद्‌भुत प्रकार नाहींसे झाले; आणि या गोष्टीचा अंमळ खोल दृष्टीनें विचार केल्याबरोबर एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट सिद्ध होते. कारण, रोग्याच्या दृष्टीशीं दृष्टी मिळवून व मन अत्यंत एकाग्र करून हस्तसंचार करण्याच्या जुन्या मेस्मरिस्ट लोकांच्या पद्धतीनें खरोखर कोणतें कार्य होत असलें पाहिजे याचा विचार केला म्हणजे असें दिसतें कीं, त्यायोगानें रोग्याचें तार्किक मन लुप्त होत असलें पाहिजे, व रोग्याच्या प्रकृतिधर्माप्रमाणें तार्किक मनाचा हा लोप कमी अधिक होत असला पाहिजे. अर्थातच तार्किक मनाच्या लोपामुळें तर्कातीत मनाला सर्व शरीरावर अधिकार चालविण्याची संधि मिळत असे. इतकेंच नव्हे तर, रोग्याच्या तार्किक मनाबरोबर प्रयोगकर्त्याचेंहि तार्किक मन अंतर्धान पावून, रोगी व प्रयोगकर्ता हे दोघेहि मोहनिद्रित (Hypnotised) होत असत; आणि इतकें झाल्यानंतर दोघांच्याहि तर्कातीत मनांची पूर्ण ऐक्यवृत्ति झालेली असल्यामुळें विचारसंक्रमणासारखे अद्‌भुत प्रकार सहजासहजीं होत असत. परंतु निद्रा उत्पन्न करण्याची ब्रेडची कृत्रिम पद्धति प्रचलित झाल्यापासून मनाच्या एकाग्रतेचा संबंध उरला नाहीं, रोग्याचें व प्रयोगकर्त्याचें तर्कातीत मन संबद्ध होण्याचें बंद झालें, व त्यामुळें मेस्मरिझममधील विलक्षण चमत्कारांचाहि लोप झाला. या सर्व गोष्टींवरून आपल्याला काढतां येण्यासारखें महत्त्वाचें अनुमान हें कीं, मेस्मरिझमचा पायाहि तर्कातीत मनाच्या गुणधर्मांवरच होता. तर्कातीत मनाचें अस्तित्व व त्याचें सूचनानुवर्तित्व मेस्मरला व त्याच्या अनुयायांना माहित नव्हतें हें खरें. परंतु, वास्तविक पाहतां रोग्याचें तर्कातीत मन ताब्यांत घेऊन व त्याला नाना प्रकारच्या सूचना करूनच रोगपरिहाराचें कार्य मेस्मर व त्याच्या मागून प्रसिद्धीस आलेले त्याचे शिष्य घडवून आणीत असले पाहिजेत याविषयीं शंका नाहीं. मेस्मरिस्ट लोक आपल्यापुढील माणसावर जे हस्तसंचार करतात त्यामुळें केवळ त्या माणसाचेंच नव्हे तर खुद्द प्रयोगकर्त्याचेंहि तार्किक मन लुप्त होऊन तर्कातीत मन अधिकारारूढ होतें, ही गोष्ट

अत्यंत महत्त्वाची आहे.हस्तसंचारामुळें एक प्रकारचा प्राणद्रव (Animal Magnetic fluid) प्रयोगकर्त्याच्या अंगांतून निघून ज्यावर प्रयोग होतो त्या माणसाच्या अंगांत शिरतो, असें मेस्मरला वाटत होतें. परंतु तर्कातीत मनाचे नियम माहित नसल्यामुळें या मीमांसेचा मेस्मरनें पुरस्कार केला होता.

हस्तसंचारांचें खरें कार्य.

हस्तसंचारामुळें प्राणद्रवाचा विनिमय होतो असें म्हणण्याऐवजीं त्यामुळें दोन माणसांच्या मनांची एकतानता होऊन त्यांचीं तर्कातीत मनें उदित होण्यास मदत होते, असें आज आपणांस निःशंकपणें म्हणतां येतें, व या मीमांसेमुळें मेस्मरिझमच्या सर्व प्रकारांचा यथायोग्य उलगडाहि होतो. प्रयोगकर्ता व ज्यावर प्रयोग करावयाचा तो मनुष्य यामध्यें पुष्कळ अंतर असतांनाहि, व कोणत्याहि प्रकारचे हस्तसंचार न करूनहि मेस्मारिझमचे प्रयोग करतां येतात यावरून तरी हीच गोष्ट सिद्ध होत नाहीं काय ? हजारों मैलांच्या अंतरावर असलेल्या रोग्यांस केवळ एकाग्र चित्ताच्या सामर्थ्यानें बरे केल्याचे दाखले वाटेल तितके देतां येतील. परंतु, हे दाखले देऊन जागा अडविण्याचें प्रयोजन आहेसें आम्हांस वाटत नाहीं. कारण, मेस्मरिझममधील हस्तसंचारादि कृत्यांनीं खरोखर कोणती शक्ति कार्य करूं लागते याची कल्पना येथपर्यंतच्या विवेचनावरून वाचकांस आली असेलसें वाटतें. मेस्मरिझमच्या रोगपरिहारादि सर्व चमत्कारांचें मूळ प्रयोगकर्त्याच्या मानसिक शक्तींतच आहे. दुसऱ्याच्या तर्कातीत मनाशीं आपल्या स्वतःच्या तर्कातीत मनाची ऐक्यता करण्याचा मेस्मरिस्ट प्रयत्न करतो; व ही ऐक्यता ज्या तीव्रतेनें व प्रमाणानें साधेल त्या मानानें विचारसंक्रमण, भविष्यकथन वगैरेसारख्या असाधारण चमत्कृति त्यास करून दाखवितां येतात. मेस्मरिझमचे प्रयोग माणसांप्रमाणेंच जनावरांवरहि करतां येतात. पण, ते प्रयोग कोणावरहि केले तरी त्यांत अंतर्भूत असलेलीं तत्त्वें तींच आहेत. एका माणसाला दुसऱ्या माणसाच्या तर्कातीत मनास सूचना देऊन त्या मनाच्या द्वारें त्याच्या शरीराचे हवे ते व्यापार घडवून आणतां येतात, या एका तत्त्वानें मेस्मरिझमचा सर्व

प्रकारें उलगडा होतो. मेस्मरिझमचे प्रयोग असंभवनीय किंवा अतर्क्य वाटावयाचें कांहीं कारण न उरतां उलट, ते प्रयोग म्हणजे तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा एक अत्यंत महत्त्वाचा पुरावा होतो. सूचना ही फक्त मुखावाटें मोठ्यानें उच्चारलेल्या शब्दांच्या सहाय्यानें देतां येते अशी कल्पना केल्यास ती चुकीची ठरेल. सूचनेला इंद्रियगम्य स्वरूप असलें पाहिजे असें देखील म्हणतां येणार नाहीं. तर्कातीत मन केवळ मुग्ध विचारांच्या योगानेंसुद्धां दुसऱ्या तर्कातीत मनास सूचना देऊं शकतें. डॉ. हडसन वगैरे शास्त्रज्ञांचें तर असें म्हणणें आहे कीं, शब्दमय सूचनेपेक्षांहि विचारमय सूचना अधिक परिणामकारक होतात. या त्यांच्या म्हणण्याचा अधिक सविस्तर विचार पुढील एका प्रकरणांत आपणांस करावयाचा आहे. सध्यां आपणांस इतकेंच पहावयाचें आहे कीं, तर्कातीत मनाच्या अस्तित्वाचे व व्यापाराचे नियम माहित नसल्यामुळें मेस्मरनें अठराव्या शतकांत आपल्या पद्धतीला जरी गूढ स्वरूप दिलें होतें, तरी आज ज्या तत्वांचा शोध मानसशास्त्रवेत्त्यांनीं लावलेला आहे व ज्या तत्वांचा मानसोपचारवादी मंडळी रोगपरिहाराकडे उपयोग करून घेत आहेत, त्याच तत्त्वांवर मेस्मरिझमची उभारणी झाली होती. मेस्मरिझमच्या पुरस्कर्त्यांकडून एके काळीं झालेल्या चमत्कारांस 'अशक्य' या सदराखालीं ओढण्याचें कांहींच कारण नाहीं; किंवा आजच्या घटकेसही एखाद्या मेस्मरिस्टानें आमच्या देखत कांहीं अश्रुतपूर्व चमत्कार करून दाखविले तर ते आम्ही नाकबूल करूं, अशांतली गोष्ट नाहीं. आमचें किंवा इतर कोणत्याहि मानसोपचारवाद्याचें इतकेंच म्हणणें असणार कीं, मेस्मरिस्ट जें जें कांहीं करतो त्याची उपपत्ति तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाच्या सिद्धान्तानुसार पूर्णपणें लागत असल्यामुळें, मेस्मरिझमच्या कोणत्याहि प्रयोगांत गूढ, अस्वाभाविक किंवा दैविक असें कांहींही नसून ते प्रयोग सर्वथैव निसर्गाच्या नियमांस अनुसरूनच आहेत.

जी गोष्ट मेस्मरिझमची तीच हिप्नॉटिझमची. खरें म्हटलें तर, मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांतील भेद फार सूक्ष्म आहे; व हा सूक्ष्म भेद न

कळल्यामुळें वास्तविक हिप्नॉटिझमचा उपयोग करणारे कांहीं लोक स्वतःस मेस्मरिस्ट म्हणवतात व मेस्मरिझमचा उपयोग करणारी कांहीं मंडळी हिप्नॉटिस्ट ही पदवी धारण करातत, असा गोंधळ व्यवहारांत वारंवार दिसून येतो. मागें जी ऐतिहासिक माहिती दिली आहे तीवरून वाचकांस स्पष्टपणें कळून आलेंच असेल कीं, मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम म्हणजे फक्त निद्रा उत्पन्न करण्याच्या दोन भिन्न पद्धति आहेत. दोहोंचेंहि अंतिम साध्य एकच; व तें हें कीं, रोगपरिहारासाठीं किंवा इतर कांहीं चमत्कारांसाठीं ज्याच्यावर प्रयोग करावयाचा त्यास निद्रानियुक्त करावयाचें. शुद्ध मेस्मरिझमचा उपयोग करणारा मनुष्य ही निद्रा प्रत्यक्ष शारीरिक स्पर्शानें उपत्न्न करतो. ब्रेडनें जें कांहीं केलें तें हें कीं, निद्रा उत्पन्न करण्यास या शारीरिक स्पर्शाची गरज नाहीं असें दाखविलें. शारीरिक स्पर्शावांचून उत्पन्न केलेल्या निद्रेस त्यानें ग्रीक भाषेंतील 'हिप्नॉस' (Hypnos) हें नांव दिलें व त्यावरूनच हिप्नॉटिझम हें नांव प्रचारांत आलें. अर्थात् मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांतील खरें अंतर निद्रोत्पत्तीच्या साधनाविषयीं होतें. मेस्मरिस्ट लोकांप्रमाणें हिप्नॉटिस्ट लोकांनींहि हजारों रोग्यांस रोगमुक्त केलेलें आहे, व त्यांनीं अनेक प्रसंगीं करून दाखविलेले चमत्कारही कांहीं कमी आश्चर्यकारक नाहींत. आज मितीलाहि हिप्नॉटिझमचे प्रयोग करून विलक्षण चमत्कार दाखविणारे पुष्कळ लोक आपणांस आढळतात. उदाहरणार्थ, मोहनिद्रित (Hypnotised) माणसाचें शरीर लोखंडासारखें ताठ व कठिण करण्याचा प्रयोग नाटकगृहांत खेळ करणारा प्रत्येक हिप्नॉटिस्ट दाखवीत असतो. त्याचप्रमाणें निद्रानियुक्त स्थितींत असलेल्या माणसाच्या नाकांत अतिशय जहाल ॲमोनिया घातला तरी त्याला त्याचा वास न येणें, अत्यंत कडू पदार्थ मिष्ट पक्वान्नाप्रमाणें त्याच्या कडून खावविणें, किंवा खोलींतील एखादा पदार्थ किंवा मनुष्य त्यास दिसेनासा करणें, हेहि प्रयोग पुष्कळ हिप्नॉटिस्ट करून दाखवितात. नानाप्रकारचे भयप्रद किंवा विचित्र देखावे निद्रानियुक्त माणसास दिसूं लागतील असा चमत्कार हिप्नॉटिस्ट अनेक वेळां करतात. एका हिप्नॉटिस्टनें

मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांतील फरक.

निद्रानियुक्त माणसाच्या हातीं एक काल्पनिक सरबताचा पेला दिल्यावर खरोखरीचा पेला मिळाल्याप्रमाणें त्या माणसानें सरबत प्राशन केलें व सरबताच्या गोडीबद्दल व सुवासाबद्दल समाधान व्यक्त केलें, असा प्रयोग एका ठिकाणीं पाहिल्याचें आम्हांस चांगलें स्मरतें. दुसऱ्या एका प्रसंगीं एका गृहस्थांस हिप्नॉटिस्टनें निद्रानियुक्त करून निरनिराळ्या भूमिकांची यथायोग्य बतावणी करावयास लावल्याचें आम्हीं पाहिलें आहे. एका तासाच्या अवधींत, काल्पनिक सवंगड्याबरोबर काल्पनिक खेळणीं घेऊन खेळणाऱ्या सहा वर्षांच्या मुलाची, सोळा वर्षांच्या लज्जायुक्त तरुणीची, व सैन्याला शत्रूवर छापा घालावयासाठीं नेणाऱ्या सेनापतीची, अशा पूर्ण विसंगत भूमिका त्या निद्रानियुक्त गृहस्थानें केल्या, व प्रत्येक भूमिकेच्या वेळीं तो इतका तन्मय झाला होता कीं, त्याचा उत्कृष्ट अभिनय पाहून पहिल्या प्रतीच्या नटांनींहि खालीं मान घातली असती. घरांत मोठा दरवडा पडला आहे, किंवा मुसळधार पाऊस पडत आहे, किंवा मोठा धरणीकंप होत आहे, अशा प्रकारच्या गोष्टी सांगून निद्रायुक्त माणसास त्याप्रमाणें वागावयास लावण्याचा चमत्कार कोणीहि कसलेला हिप्नॉटिस्ट करून दाखवील, व हिप्नॉटिझमनें रोग बरे झाल्याचीं उदाहरणें तर इतकीं दाखवितां येतील कीं, त्यांची मोजदाद करणें अशक्य वाटेल. या सर्व प्रकारांचा या ठिकाणीं उल्लेख करण्यांत आमचा उद्देश इतकाच कीं, ज्या कलेला हिप्नॉटिझम असें नांव आहे त्या कलेच्या सहाय्यानें करतां येणाऱ्या चमत्कारांविषयीं आमची नाकबुली मुळींच नाहीं, ही गोष्ट वाचकांस स्पष्ट समजावी. हिप्नॉटिस्ट व मानसोपचारवादी यांमधील वाद चमत्कारांच्या अस्तित्वाविषयीं बिलकूल नाहीं हें लक्षांत ठेवणें अवश्य आहे. चमत्कार करतां येतात याबद्दल वाद नाहीं; त्या चमत्कारांचें खरें कारण काय हाच महत्त्वाचा मुद्दा आहे. या कारणाचा उलगडा पूर्वींच्या हिप्नॉटिस्ट मंडळीस झाला नव्हता, व हल्लींच्या अशिक्षित हिप्नॉटिस्ट लोकांस तो करून घेण्याची इच्छा नाहीं. परंतु आपली विद्या गूढ स्वरूपांत रहावी, व त्यामुळें आपणास कांहीं तरी दैवी सामर्थ्य आहे अशी अज्ञ

हिप्नॉटिझमचे चमत्कार.

त्यांचा खुलासा.

व भोळ्या लोकांची समजूत होऊन आपलें प्रस्थ माजावें, अशी हिप्नॉटिस्ट लोकांपैकीं कांहीं जणांची कितीहि इच्छा असली, तरी हिप्नॉटिझममध्यें जीं तत्त्वें आहेत त्यांचा आतां पूर्ण बोध झाला आहे; व म्हातारीनें आपल्या कोंबड्याला कितीहि झांकलें तरी ज्याप्रमाणें सूर्योदय व्हावयाचा रहात नाहीं, त्याप्रमाणें या तत्त्वांचें ज्ञान सर्व लोकांस हळूं हळूं होणार याविषयीं शंका नाहीं. तर्कातीत मनाला आपल्या ताब्यांत घेऊन त्यास सूचना दिल्या असतां आपल्याला वाटेल ते देहव्यापार घडवून आणतां येतात हें नवमानसशास्त्रांतील तत्त्वच हिप्नॉटिझमच्या मुळाशीं आहे, हें एकदां ध्यानांत ठेवलें म्हणजे हिप्नॉटिझमनें रोग कसे बरे होतात, माणसाचें शरीर दगडासारखें कठिण कसें करतां येतें, वगैरे गोष्टींचा उलगडा सहज होतो.

वर एके ठिकाणीं सांगितलेंच आहे कीं, तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा जो नियम मेस्मर व ब्रेड यांस नीट समजला नव्हता त्याकडे लोकांचें लक्ष प्रथम वेधण्याचें श्रेय लीबो या पंडितास दिलें पाहिजे. लीब्रोच्या काळांत हिप्नॉटिझमचा पुष्कळ प्रसार झालेला होता. लीबोनें हिप्नॉटिझमविषयीं पुष्कळसें संशोधन करून जी गोष्ट ठरविली तिला त्याचा शिष्य बर्न्हीम यानें आपल्या प्रयोगांच्या योगानें दृढता आणून दिली; व त्या गोष्टीमुळें मानसशास्त्राच्या एकंदर प्रदेशावर पुष्कळच प्रकाश पडला. या दोघांहि शास्त्रज्ञांचे प्रयोग फक्त हिप्नॉटिझमपुरतेच, व त्यांतहि रोगपरिहाराचें साधन म्हणून हिप्नॉटिझमचा जो उपयोग त्या वेळीं करण्यांत येत असे तेवढ्यापुरतेच असल्यामुळें, त्यांनीं आपल्या प्रयोगांच्या आधारावर ज्या सिद्धान्ताचें प्रतिपादन केलें त्या सिद्धान्ताचा व्याप फक्त हिप्नॉटिझमपुरताच नसून त्या प्रान्ताबाहेरहि सर्वत्र कसा आहे, याची स्पष्ट कल्पना त्यांस आली नाहीं, हें खरें आहे. तथापि, त्यामुळें त्यांच्या सिद्धान्ताचें महत्त्व कमी होतें असें नाहीं. त्यांचा सिद्धान्त असा कीं, "मोहनिद्रित झालेला माणूस (Hypnotic Subject) सूचनानुवर्ति असतो; आणि हिप्नॉटिझमचे प्रकार उत्पन्न करण्याचें सर्वांत रामबाण साधन म्हणजे

सूचना होय." हा सिद्धान्त खरा असल्याबद्दल आतां शंकेला तिळमात्रहि जागा उरलेली नाहीं. मानसोपचारशास्त्राच्या इतिहासांत लीबो व बर्न्हीम या दोघांस महत्त्वाचें स्थान देण्याचें कारण कोणतें तें यावरून वाचकांस समजलें असेलच. मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांच्या मुळाशीं तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचीं जीं तत्त्वें होतीं, व जीं अज्ञात असल्यामुळें मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम या पद्धतींच्या प्रवर्तकांनीं आपल्या आचारविचारांभोंवतीं गौप्यगोपनाचें वातावरण पसरून ठेवलें होतें, त्या तत्त्वांचा परिस्फोट लीबोनें प्रथम केला.

ख्रिस्तशास्त्राची रोगोपचारपद्धति.

आणखी एका गोष्टीचा विचार केल्याखेरीज या प्रकरणांतील विषयाची पूर्तता व्हावयाची नाहीं. मेस्मरिझम व हिप्नॉटिझम यांशिवाय तिसरी एक रोगोपचारपद्धति अनेक वर्षांपासून यूरोपांत चालत आलेली आहे. तिच्याही मुळाशीं सूचनांचें महत्त्वच असल्यामुळें या प्रकरणांत तिचा विचार करणें जरूरीचें आहे. या पद्धतीला "ख्रिस्तशास्त्र" (Christian Science) अशी संज्ञा आहे. हें ख्रिस्तशास्त्र आणि ख्रिस्ती धर्म यांचा अर्थाअर्थीं कांहीं संबंध नाहीं. आपल्या उपचारपद्धतीला धर्माचें कांहीं तरी पांघरूण असावें येवढ्याच उद्देशानें या मंडळींनीं तिला " ख्रिस्तशास्त्र " असें भ्रमोत्पादक नांव दिलें असावें. या सृष्टींत जड पदार्थाचें अस्तित्व नाहीं, व म्हणून आपल्याला जड देह मुळीं नाहींच, व मग अर्थातच देह नाहीं तर देहाचे रोगही नाहींत, या तत्त्वावर ख्रिस्तशास्त्राच्या उपचार पद्धतीची उभारणी झालेली आहे. हें ख्रिस्तशास्त्र शेंकडों वर्षें यूरोपमध्यें नांदत आलें आहे, व विसाव्या शतकांतही मिसेस एडी वगैरे स्त्रीपुरुष त्या शास्त्राचा प्रत्यक्ष रोगोपचाराच्या कामीं उपयोग करीत असल्याचें आढळून येतें. या शास्त्राची प्रस्थापना करण्याचें कार्य एका स्त्रीनेंच केलें; व वर सांगितल्याप्रमाणें देहाचे रोग मुळीं अस्तित्वांतच नाहींत अशा बुद्धीनें रोगाचा प्रश्न सोडविण्याचा या शास्त्राच्या कैवाऱ्यांचा प्रयत्न आहे. आपल्या दृष्टीस दिसणारा व इतर इंद्रियांसही कळणारा देह अस्तित्वांतच नाहीं असें एखाद्या रोग्यास

सांगणें म्हणजे त्याला मूर्ख बनविण्यासारखेंच आहे हें उघड आहे. परंतु कोणताहि रोगी खिस्तशास्त्रवाल्यांकडे गेला कीं, त्याला प्रथम या सिद्धान्तावर विश्वास ठेवण्यास सांगण्यांत येतें. असल्या सिद्धान्तावर विश्वास ठेवणें म्हणजे आपल्या विवेकबुद्धीचा खून करण्यासारखें आहे असें रोग्यास प्रथमदर्शनीं वाटतें. परंतु, खिस्तशास्त्रवाला त्याला गोड शब्दांत चुचकारून सांगतो कीं, कांहीं वेळ मुळीं तूं त्या सिद्धान्ताबद्दल विचारच करूं नकोस,सगळा विचार बंद करून स्तब्ध रहा व क्षणभर शरीर व मन पूर्ण निष्क्रिय स्थितींत ठेव. रोग्यानें स्वतःची स्थिति पूर्ण निष्क्रिय केली म्हणजे उपचारकहि स्वतःची तशीच स्थिति करतो, व नंतर रोग्याचा रोग अस्तित्वांत नसल्याबद्दल आपल्या मनांत श्रद्धा उत्पन्न करून, रोगी अत्यंत आरोग्यमय असल्याचें विधान पुनः पुन्हां करीत राहतो. असें सुमारें अर्धा तास झाल्यावर रोग्याला पुष्कळ बरें वाटूं लागतें, व अनेक प्रसंगीं आपण पूर्ण निरोगी झाल्याचें तो कबूल करतो. मग उपचारक त्याला प्रश्न करतो, " कां, देह व देहाचे रोग या दोन्हीहि गोष्टी असत् असल्याचा आमचा सिद्धान्त आतां तरी तुम्हांस पटला का नाहीं?" रोग नाहींसा झाल्याचें प्रत्यक्ष फल रोग्याच्या पदरांत पडलेलें असल्यामुळें उपचारकाची कोणतीहि मीमांसा कितीहि विचित्र असली तरी ती मान्य करण्यावांचून त्यास गत्यंतर नसतें.तो साधारण बुद्धीचा असेल तर खिस्तशास्त्राच्या तत्वावर तो चटकन विश्वास ठेवतो.त्याची बुद्धि विशेष चिकित्सक असली तरी प्रत्यक्ष रोगपरिहाराचें माप त्याच्या पदरीं पडल्यावर त्याला असें म्हणावें लागतें कीं, खिस्तशास्त्र हें फार पुढें गेलेल्या माणसांनीं बनविलेलें असल्यामुळें त्यांतील उच्च तत्वें आपल्या अपरिपक्क बुद्धीस अगम्य असलीं तरी त्यांच्या सत्यतेविषयीं शंकित राहणें योग्य नव्हे.

तर्कातीत मनाच्या गुणधर्मांची स्पष्ट कल्पना आमच्या वाचकांस आली असल्यास, खिस्तशास्त्रवाद्यांच्या हातून रोगपरिहाराच्या बाबतींत अत्यंत आश्चर्यजनक कामें होतात याविषयीं त्यांस आश्चर्य वाटण्याचा संभव नाहीं. कारण, खिस्तशास्त्राच्या उपचारांमध्येंही तर्कातीत मनाच्या सूचनाग्राहित्वाचाच न कळत उपयोग केला जातो ही गोष्ट सहज समजण्यासारखी

आहे. सर्व प्रकारचे विचार बंद करून रोगी प्रथम स्वतःस सूचनाग्रहणास योग्य अशा स्थितींत आणतो, त्यामुळें त्याच्या तर्कातीत मनाची श्रद्धा जागृत होते, व उपचार संपून रोग नाहींसा झाला म्हणजे त्याचें तार्किक मनही पूर्ण श्रद्धायुक्त होतें, वगैरे गोष्टींकडे लक्ष दिल्यास ख्रिस्तशास्त्राच्या उपचारांतही रोग्याचें तर्कातीत मन ताब्यांत घेऊन त्याला योग्य सूचना देऊन त्याच्या करवींच रोगपरिहार केला जातो, याविषयीं कांहीं शंका रहात नाहीं.

तिचा उलगडा.

मानसोपचाराचेच किंचित् निरनिराळे प्रकार निरनिराळ्या स्वरूपांत यूरोपांत पूर्वींच्या काळीं कसे होते व अजूनही कसे आहेत, यासंबंधाचें हें विवेचन याहून अधिक लांबविण्याची गरज नाहीं. कारण, या सर्व स्वरूपांची नोंद करणें अशक्य व अनवश्यक असून, त्यांचा पूर्ण इतिहास देणें हाहि आमच्या या प्रकरणाचा उद्देश नाहीं. मानसोपचाराची उभारणी ज्या महत्त्वाच्या तत्त्वांवर झालेली आहे त्यांच्या योगें अनेक गूढ उपचारपद्धतींचा उलगडा कसा होतो, त्या पद्धतींतील चमत्कारांचें आश्चर्य वाटेनासें होऊन त्या पद्धति म्हणजे निसर्गनियमांचाच निरनिराळ्या खटपटी पुरुषांनीं न कळत केलेला उपयोग होय ही गोष्ट कशी दिसून येते, आणि आज मानसोपचारवादी ज्या मुख्य तत्त्वांवर आपलें कार्य करीत आहेत त्यांस या विविध उपचारपद्धतींचा अडथळा होण्याऐवजीं आधारच कसा मिळतो इतक्या गोष्टी वाचकांस या प्रकरणावरून समजल्या म्हणजे प्रकरणाचा उद्देश पूर्ण झाला असें आम्हांस वाटेल.

प्रकरण ११ वें.

आपल्या देशांतील मानसोपचाराचीं विकृत स्वरूपें व लोकभ्रमनिवारण.

अथर्व वेदांतील अभिचारकर्में—मंत्रतंत्र, जादु, टोणा, ताईत, पेटी, गंडा, दोरा, झाड, फुंक, नवस, इष्ट यांतील रहस्य—त्यांतील मूलभूत सूचनानुवर्तित्वाचा नियम—समंध, सवत, हडळ, मुंजा वगैरे पिशाचपीडेचे रोग—अंगांत येणें, अंगावर बिब्याच्या फुल्या उठणें वगैरे विलक्षण प्रकार—पिशाच कसें लागतें—पिशाचमुक्ततेचीं साधनें—परसूचना व स्वयंसूचना—पिशाचमोचनाचा उलगडा—इतर गूढ प्रकार व सूचनांचा नियम—फ्रॅंशेटच्या प्रकाराची शास्त्रीय उपपत्ति—समारोप.

पाश्चात्त्य देशांतल्याप्रमाणें आपल्या देशांतही मानसोपचाराचीं नानाविध विकृत स्वरूपें शतकानुशतकें नांदत आलेलीं आहेत. आम्ही त्यांस मानसोपचाराचीं विकृत स्वरूपें म्हणतों याचें कारण इतकेंच कीं, मानसोपचाराची उभारणा ज्या तत्त्वांवर झालेली आहे तींच तत्त्वें त्या सर्वांच्या मुळाशीं होतीं व आहेत, आणि तीं तत्त्व जोंपर्यंत माहीत झालीं नाहींत तोंपर्यंतच त्यांमधील अद्भुतता व गूढपणा यांचा आपल्या मनावर परिणाम होतो. आपल्या देशाच्या किंवा इतर देशांच्या इतिहासाकडे पाहिलें तर असें दिसतें कीं, मनुष्याच्या देहावर व जडसृष्टींतील इतर पदार्थांवरही मानसिक शक्तीचा विलक्षण परिणाम होऊं शकतो, ही गोष्ट फार प्राचीन काळापासून मनुष्यजातीस समजलेली आहे.

अथर्ववेदांतील अभिचारकर्में.

मनःसामर्थ्याच्या योगानें अद्‌भुत चमत्कार करण्याच्या विद्येचा उगम आपल्या हिंदुस्थानांत केव्हां झाला हें सांगतां येणें अशक्य आहे. वेदांचा काल कोणता, आणि वेदकालीं आर्य लोकांची वस्ती कोणत्या ठिकाणीं होती, हे प्रश्न अत्यंत वादग्रस्त आहेत, व त्या प्रश्नांशीं आपल्या विषयाचा प्रत्यक्ष संबंधही नाहीं. आपल्या दृष्टीनें महत्त्वाची गोष्ट इतकीच कीं, ज्या वेदांविषयींची प्रामाण्यबुद्धि म्हणजे हिंदुधर्माचें एक मुख्य लक्षण असें आपण समजतों, त्या वेदांपैकीं एका वेदांतील बराचसा भाग असा आहे कीं, त्यांत आज ज्या गोष्टींस मंत्र, तंत्र, जंत्र, किंवा जारण, मारण उच्चाटण वगैरे नांवांनीं आपण ओळखतों त्यांचा विचार केलेला आहे. मंत्र–तंत्र किंवा जारण–मारण वगैरे सर्व प्रकारांचा उलगडा मानसोपचारशास्त्रांतील मूलभूत तत्त्वांच्या आधारें कसा होतो हीच गोष्ट या प्रकरणांत सांगावयाची असल्यामुळें त्या प्रकारांचा सर्वांत प्राचीन उल्लेख कोठें आढळतो तें या ठिकाणीं नमूद करणें आम्हांस उचित वाटतें. अथर्ववेदांत इतर वेदांप्रमाणेंच शांतिकर्मांचा विचार असून शिवाय "अभिचारकर्मां"च्या विचाराला बराच अवकाश दिलेला आहे. "अभिचारकर्म" म्हणजे मंत्रसामर्थ्यानें आपल्या शत्रूंचा नाश करण्याचें कर्म. या कर्मांचा अथर्ववेदांत इतका सविस्तर विचार केलेला आहे कीं, त्या वेदाचें तें एक वैशिष्ट्यच समजलें जातें. अथर्ववेदापेक्षां अधिक परिचित वेदभागांचीहि साक्ष वाचकांस देतां येण्यासारखी आहे. 'रुद्र' नांवाचें एक स्तोत्र वाचकांस माहित असेलच. या स्तोत्राबद्दल देखील अशी समजूत आहे कीं, उलट्या बाजूनें त्या स्तोत्राचीं अक्षरें म्हणत गेल्यास अभिचारकर्मांकडे त्याचा उपयोग होतो. शंकर या देवतेविषयीं अशी कल्पना आहे कीं, अभिचारादि कर्में करणाऱ्या लोकांनीं आराधना करण्यास ती विशेष योग्य आहे. शंकराचीं एकंदर पांच स्वरूपें असून प्रत्येक स्वरूपाचें मुख निराळ्या दिशेकडे आहे. यांपैकीं दक्षिणाभिमुख असलेलें रूप तेवढें शांतिदायक असून बाकीचीं स्वरूपें रौद्रकर्मांस अनुकूल आहेत. वेद व वेदांतर्गत स्तोत्रें यांचा विचार सोडून दिला व पुराणकालाकडे दृष्टि टाकली तरी त्या कालींहि मंत्र–तंत्र व घात–पात इत्यादि गोष्टी प्रचलित होत्या असें

दिसतें. अमक्यानें अनेक वर्षें तपश्चर्या करून अमुक देवतेपासून अमुक अस्त्र संपादन केलें अशीं वर्णनें पुराणांत अनेक ठिकाणीं आढळतात. वास्तविक पाहतां आज ज्या प्रकारांस जारण-मारण असें किंचित् तिरस्कारव्यंजक नांव मिळालेलें आहे त्यांत आणि पुराणकालांतील अस्त्रांत तात्विक दृष्ट्या कांहीं भेद करण्याचें कारण नाहीं. अग्न्यस्त्र सोडून शत्रूंच्या सैन्यांत आगीचा भडका उडवून देणें आणि मंत्रतंत्राचा उपयोग करून एखाद्याला रक्त ओकावयास लावून त्याचा प्राण कासाविस करणें या दोन्ही गोष्टी एकाच जातीच्या आहेत. अगदीं वैदिक कालापासून तों आजच्या घटकेपर्यंत मंत्र-तंत्र वगैरे प्रकार आपल्या या देशांत प्रचलित असलेले दिसतात. मंत्र-तंत्रांच्या योगानें रोग बरे करणारे मांत्रिक आजमितीला किती तरी सांपडतील, व मंत्र-तंत्रांच्या सामर्थ्यावर विश्वास ठेवणारे स्त्रीपुरुष किती आहेत याची गणतीच करतां यावयाची नाहीं. या सर्व प्रकारांच्या मुळाशीं कोणतें तत्व आहे, तें किती साधें व सोपें आहे, व तें एकदां ध्यानांत ठेवल्यास त्या प्रकारांचें अद्‌भुतत्व कसें पार नाहींसें होतें, वगैरे मुद्यांचा विचार करण्यासाठीं, व त्यायोगें हल्लीं या प्रकारांविषयीं जो लोकभ्रम माजलेला आहे तो नाहींसा करण्यासाठीं या प्रकरणाची योजना मुद्दाम केली आहे.

मंत्रतंत्रांतील रहस्य.

रोगपरिहाराचीं साधनें म्हणून मंत्रतंत्रादिकांचा ज्या प्रकारांत उपयोग केला जातो त्यांचा विचार प्रथम करूं. हे प्रकार अनंत असल्यामुळें त्या सर्वांचा विचार, नव्हे नुसती मोजदाद करणें देखील दुरापास्त आहे. तेव्हां त्यांपैकीं ठळक ठळक अशा दोन चार प्रकारांचा खुलासा करणेंच अधिक सोयीचें होईल. मंत्रतंत्रांचा प्रयोग करून ज्वराची पीडा नाहींसे करणारे कांहीं मांत्रिक असतात, व ते शेंकडों लोकांस रोगविमुक्त करतातही. परंतु रोगनाशाचे कार्य झाल्याचा प्रत्यक्ष पुरावा जरी तयार असला, तरी त्यावरून केवळ मंत्राच्या किंवा तंत्राच्या सामर्थ्यानें रोग नाहींसा होतो असें सिद्ध होत नाहीं. वास्तविक पाहतां मांत्रिकांचे मंत्र म्हणजे अगदीं अर्थहीन शब्द असतात. किंबहुना त्या शब्दांचा

कोणालाही कांहींच अर्थ लावतां येऊं नये असा त्या मंत्रांच्या कर्त्यांचा हेतु असावा असें वाटतें. जे शब्द नीट कळत नाहींत व ज्यांचे उच्चार अवघड व चित्रविचित्र असतात त्या शब्दाभोंवतीं गूढपणाचें आवरण साहजिकच उत्पन्न होतें. ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं अशासारखीं अक्षरें ऐकल्या-बरोबर त्यांच्या अर्थाचा यत्किंचितही बोध न झाल्यामुळें त्या अक्षरांमध्यें कांहीं तरी शक्ति भरलेली आहे अशी भावना ऐकणाऱ्याच्या मनांत उद्भव-ल्यास नवल नाहीं. ही भावना उत्पन्न करणें हाच त्या मंत्राचा उद्देश असतो; व ती उत्पन्न झाली कीं, त्या मंत्राच्या योगानें वाटेल त्या रोगाचा नाश करून दाखवितां येईल. तंत्राची तरी गोष्ट अशीच आहे. ताप आलेल्या माणसाच्या अंगावरून नारळ किंवा लिंबू ओंवाळून तिन्हीसांजांच्या वेळीं तें भुताखेतांच्या नांवानें घराबाहेर टाकणें, किंवा भातावर दहीं व गुलाल घालून तो रोग्याच्या अंगावरून उतरून चव्हाट्यावर नेऊन ठेवणें, वगैरे तांत्रिक उपाय घरांतील बायका नेहमीं करीत असतात, व ते उपाय निष्फळ होतात असेंही नाहीं. परंतु, या तंत्रांची सुद्धां गंमत ही कीं, त्यांत कांहीं एक अर्थ नसतांहि त्यांच्यामुळें रोग्याच्या मनांत श्रद्धा उत्पन्न होईल अशा कौशल्यानें त्यांची व्यवस्था केलेली असते. पत्रावळीवर पसरलेला तो भात, त्याच्यावर फेंकलेला तो लाल रंगाचा गुलाल, त्या भाताच्या राशींत खोंचलेला तो जळता कांकडा आणि ती तिन्हीसांजांची विलक्षण वेळ या सर्वांचा असा कांहीं एक विलक्षण परिणाम रोग्याच्या मना-वर होतो कीं, खरोखरीच पिशाचबाधेमुळें आपल्याला ताप आला असला पाहिजे, व या उपायानें तें पिशाच शांत होऊन आपला ताप आतां खास नाहींसा होणार अशी दृढ श्रद्धा त्याच्या कमकुवत झालेल्या मनांत सहज उत्पन्न होते. ही श्रद्धा उत्पन्न झाली कीं, रोग नाहींसा होण्यास विलंब लागत नाहीं. रोगनाशाच्या कामीं मांत्रिक लोक कधीं कधीं यंत्रांचा उपयोग करतात. कागदावर चित्रविचित्र आकृति काढून, किंवा अर्थहीन परंतु चमत्कारिक उच्चारांचीं अक्षरें निरनिराळ्या प्रकारें लिहून तो कागद एका ताईतांत घालावयाचा, आणि तो ताईत रोग्याच्या गळ्यांत किंवा दंडावर बांधून त्यांतील यंत्राच्या सामर्थ्यानें रोग खास नाहींसा होईल

असें सांगावयाचें, ही पद्धति अनेक मांत्रिक उपयोगांत आणतात. ताईतांतील यंत्राचा खरा अर्थ काय आहे याची रोग्यास कल्पनाही नसते. त्या ताईतांत कांहीं तरी विलक्षण शक्ति भरलेली असून त्या शक्तीच्या योगें रोग बरा होणार येवढें मात्र त्या रोग्यास खरें वाटत असतें, व त्यास तें खरें वाटतें म्हणूनच रोगनाशाचें प्रत्यक्ष फल त्याच्या पदरीं पडतें. तापावरच नव्हे तर इतर सर्व लहान मोठ्या दुखण्यांवर मंत्रतंत्रांचे उपचार केलेले आढळतात. डोकें दुखण्यावर, पोटदुखीवर, दाढदुखीवर मंत्रांचा प्रयोग पुष्कळ वेळां यशस्वी होतो. मंतरलेलें पाणी प्यायल्यामुळें कपाळशूळ राहिल्याचा दाखला देणारी पुष्कळ मंडळी सांपडतील. दुखणाऱ्या भागावर तर्जनीनें कांहीं विशिष्ट आकृति काढून व तोंडानें मंत्र म्हणून अर्धशिशी, पोटदुखी वगैरे व्याधि नाहींशा करणारी कित्येक मंडळी असतात. त्याचप्रमाणें वृश्चिकदंश किंवा सर्पदंश झालेल्या माणसास प्रत्यक्ष मृत्यूच्या जबड्यांतून ओढून काढणारे मांत्रिकही पहावयास सांपडतात. कोंकणांत किंवा इतर कांहीं ठिकाणीं सर्प फार निघतात, व तेथें प्रत्येक गांवीं एखादा जबर मांत्रिक असतोच. या मांत्रिकांचें सामर्थ्य पाहिलें म्हणजे कोणीहि मनुष्य आश्चर्यानें थक्क होऊन जातो. त्यांच्या सामर्थ्याविषयीं शंका घ्यावयास जागाच नसते. भयंकर विषारी सापाच्या दंशानें अर्धमृत झालेल्या माणसासही हे मांत्रिक सहज लीलेनें वांचवितांना पाहिल्यावर त्यांच्या मांत्रिक सामर्थ्याविषयीं साशंक राहणें अशक्यच होऊन जातें. मंत्रतंत्रांचे हे नानाविध प्रयोग पाहिले, आणि त्यांचें रोगपरिहारक सामर्थ्य प्रत्ययाला आलें, म्हणजे साहजिकपणेंच त्यांच्यावर श्रद्धा बसते आणि मंत्रतंत्र करणारे मांत्रिक म्हणजे कोणी तरी असाधारण दैवी पुरुष असून वाटेल त्या प्रकारचे चमत्कार करून दाखविण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या अंगीं आहे, अशी लोकांची समजूत होते.

परंतु, मंत्रतंत्रादि प्रकारांत वास्तविक पाहतां निसर्गाच्याच एका नियमाचा उपयोग केलेला नाहीं काय ? अमुक एका पदार्थानें किंवा कृतीनें माझा रोग बरा होईल अशा प्रकारची श्रद्धा रोग्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होणें याचा अर्थ काय ? या श्रद्धेचा काय परिणाम होतो ? या श्रद्धेमुळें

रोग्याच्या तर्कातीत मनांत रोगविनाशाविषयीं बळकट आकांक्षा उत्पन्न होत नाहीं काय ? ही आकांक्षा उत्पन्न होणें याचाच अर्थ तर्कातीत मनाकडून रोगपरिहाराची आज्ञा त्या त्या सूक्ष्मपेशींस मिळणें असाच नाहीं काय ? इत्यादि प्रश्नांचा विचार करूं लागल्यास मंत्र-तंत्रांनीं रोग बरे करण्याच्या सर्व प्रकारांच्या मुळाशीं तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा नियम असल्याचें तत्काळ दिसून येतें.

त्यांतील मूलभूत सूचनानुवर्तित्वाचा नियम.

या बाबतींत अत्यंत महत्त्वाची जी गोष्ट ती ही कीं, मंत्रतंत्राचा कोणताहि प्रकार पहा, त्यांत रोग्याच्या श्रद्धेवर सर्व गोष्टी अवलंबून आहेत. मंत्राचे विचित्र उच्चार, तंत्रांतील चमत्कारिक कृति व यंत्रांची विलक्षण रचना या सर्वांचा उद्देश हा असतो कीं, त्या विचित्रपणामुळें रोग्याचें मन एकदम विवेकशून्य होऊन, त्याचा भावडेपणा जागृत व्हावा. रोग्याची श्रद्धा हस्तगत केल्याखेरीज कोणत्याहि मांत्रिकाला कार्य करतां येणार नाहीं. दुसऱ्यापासून मंत्र घ्यावयाचा म्हणजे ग्रहणाच्या दिवशीं नदीच्या पाण्यांत उभें राहून तो घ्यावा लागतो, त्या मंत्राचा लाखों वेळां जप करावा लागतो, असें केलें तरच मंत्रसामर्थ्य प्राप्त होतें, व तें प्राप्त झाल्यावरही व्रतस्थ राहिलें तरच तें टिकतें, असें म्हणतात. याचा अर्थ हाच कीं, मंत्र घेणाऱ्या माणसाच्या मनाचा त्या मंत्रावर या सर्व गोष्टीं-मुळें दृढतम विश्वास बसतो. तापावर मंत्र टाकणाऱ्या मांत्रिकाचाच जर मंत्रावर विश्वास नसेल तर ताप कसा नाहींसा होईल ? त्याचप्रमाणें गळयांत तापाचा काळा गंडा बांधूनही, तो गंडा म्हणजे इतर काळ्या दोऱ्यांप्रमाणेंच एक काळा दोरा अशी श्रद्धाविहीन समजूत रोग्याच्या मनांत असली तर ताप जाणार कसा ? तात्पर्य, मांत्रिक व रोगी या दोघांच्याही मनांत मंत्राविषयीं पूर्ण श्रद्धा असेल तरच उद्दिष्ट कार्य सिद्धीस जाईल. ही श्रद्धा असली म्हणजे वाटेल ते चमत्कार करून दाखवितां येतील. कपाळदुखीसारख्या क्षुल्लक तक्रारी तर बंद होतीलच, पण महि-नेच्या महिने हाडीं खिळलेला ज्वर नाहींसा होईल, वर्षानुवर्षें घर करून राहिलेलें हिंव निघून जाईल, संधिवात बरा होईल, बाळंतरोग, क्षयरोग

वगैरे असाध्य रोगहि नाश पावतील. हेंचसें काय, एखाद्या मांत्रिकाची आपल्या मंत्रावर जर लोकोत्तर श्रद्धा असेल तर तो आपल्या ओंजळींतील पाण्याच्या नुसत्या सिंचनानें सर्पदंशित माणसें खडखडीत बरीं करील, दश करून पळून गेलेल्या सापाला नुसत्या मंत्रोच्चारानें वाटेल त्या जागीं खेंचून आणून विष ओकावयास लावील, किंवा प्रत्यक्ष श्रीशंकराप्रमाणें भुजंगांच्यो माळा करून आपल्या गळ्यांत घालून हिंडेल. या व इतर चमत्कारांच्या शक्यतेविषयीं मुळीं आमचा वादच नाहीं. आमचा मुद्दा येवढाच कीं, तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व व त्याचा शरीराच्या व्यापारावरील ताबा हीं जीं दोन महत्त्वाचीं तत्त्वें मानसोपचारवाद्यांनीं आपल्या पद्धतीसाठीं मान्य केलीं आहेत, त्या तत्त्वांच्या पायावरच या सर्व चमत्कारांची उभारणी झालेली आहे. श्रद्धाहीन रोगी मांत्रिकाकडे उपचारासाठीं गेला तर अत्यंत जबरदस्त मंत्रही निष्फल ठरतील. मात्र, मांत्रिकाकडे जाऊनही आपली श्रद्धाशून्य बुद्धि कायम ठेवणें अंमळ कठीण आहे. कारण, त्या मांत्रिकाचें एकंदर वागणें, त्याची भाषा, त्याची चर्या, त्याच्या भक्तांनीं त्याच्या भोंवतीं केलेली गर्दी वगैरे गोष्टींमुळें त्या मांत्रिकाभोंवतालचें वातावरण असें कांहीं बनून गेलेलें असतें कीं, त्या वातावरणांत जाऊनही आपल्या मनाची स्वतंत्र वृत्ति अभंग ठेवण्यास श्रमच पडतात. मांत्रिकाकडे जाणारा मनुष्य बहुतकरून त्याचा गुलाम बनतो, याचें कारण हेंच होय. त्या मांत्रिकाच्या मनांत विलक्षण शक्ति स्फुरण पावत असल्यानें त्याच्यापुढें जाणाऱ्या प्रत्येक मनुष्याच्या मनावर तो मांत्रिक ताबा चालवूं शकतो. यावरूनही जर कांहीं सिद्ध होत असेल तर तें हेंच कीं, एका माणसाला दुसऱ्याचें तर्कातीत मन ताब्यांत घेतां येतें, व त्या मनास पाहिजे तशा सूचना करून त्यांच्या द्वारें त्याच्या शरीराच्या वाटेल त्या अवस्था उत्पन्न करतां येतात. या एकाच तत्त्वाचे निरनिराळे उपयोग करून दाखविण्याचें कार्य मांत्रिक लोक करीत असतात. मानवी मनाचें स्वरूप काय, तर्कातीत मनाचा सर्व शरीरावर अधिकार कसा चालतो, तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति कसें आहे वगैरे शास्त्रीय गोष्टींचें ज्ञान या मांत्रिकांस नसतें. परंतु, मूळ कारखान्यांत वीज कशी उत्पन्न

होते, ती वीज शहरांतील सर्व रस्त्यांतून कशी नेतां येते व तिच्या योगानें ट्रॅमगाडीला कसें चलन मिळतें, यांपैकीं एकाही गोष्टीचें रेसभरही ज्ञान नसणारा ड्रायव्हर ज्याप्रमाणें ट्रॅम कुशलपणें चालवितो, त्याचप्रमाणें मानवी मनाच्या मूलभूत नियमांविषयीं पूर्ण अज्ञ असलेला मांत्रिक मोठ्या कौशल्यानें रोग्याला बरा करतो. ड्रायव्हरला तिचें ज्ञान नसलें तरी वीज कार्य करते म्हणूनच ट्रॅम चालूं शकते हें जसें खरें, तसेंच मांत्रिकाला त्याचें ज्ञान नसलें तरी तर्कातीत मनाचें कार्य विशिष्ट नियमांनुसार चालतें म्हणूनच रोगपरिहार होतो, हेंहि खरें.

पिशाचपीडेचे रोग.

नेहमींच्या सर्वसाधारण शारीरिक रोगांखेरीज आणखी एका विचित्र रोगाचें आपल्याकडे फार बंड माजलेलें आहे, व त्या रोगावरील उपचाराही ठरीव असून त्या उपचाराविषयीं शंका प्रदर्शित केल्यास श्रद्धावान मंडळीस राग येतो. हा रोग आमच्या वाचकांपैकीं प्रत्येकाच्या पाहण्यांत नसला तरी निदान ऐकण्यांत तर खास असेल. या रोगाचें नांव "पिशाचबाधा." अमक्याला पिशाचबाधा झाली आहे, किंवा पिशाच लागलें आहे, किंवा भुतानें पछाडलें आहे, असें आपण पुष्कळ वेळां ऐकतों. या पिशाचांमध्यें भूत, समंध, हडळ, मुंजा वगैरे अनेक प्रकार आहेत; व निरनिराळ्या निमित्तांनीं तीं निरनिराळ्या स्त्रीपुरुषांस पछाडीत असतात. एखादी सासू मेल्यानंतर आपल्या सुनेचा छळ पुरा करून घेण्यासाठीं तिच्या बोकांडीं बसते; किंवा, एखाद्या घरांत समंध असतो व त्याच्या गुप्त संपत्तीला स्पर्श करणाऱ्या माणसाच्या मानेवर तो बसतो; किंवा, आपल्या पाठीमागें आपल्या नवऱ्यानें दुसरी बायको केल्यास तें सहन न होऊन एखादी स्त्री आपल्या सवतीचा पिशाचरूपानें छळ करते, किंवा तिच्या अंगांत येऊं लागते; किंवा तिन्हीसांजांच्या किंवा मध्यरात्रीच्या वेळीं पिंपळावर वस्ती करणारे मुंजे–ब्रह्मचारी अवस्थेंत मेलेल्या लहान मुलांचीं पिशाचें–झाडाखालून जाणाऱ्या माणसांच्या पाठीस लागतात, व त्यांना नाना प्रकारांनीं पीडा देऊन त्यांच्याकडून हवीं तीं शांतिकारक कर्में झाल्याखेरीज त्यांची मानगुट

सोडीत नाहींत. हे व इतर असेच समज आपल्या समाजांत प्रचलित आहेत; आणि अशिक्षित स्त्रीपुरुषांचाच तेवढा असल्या गोष्टींवर पूर्ण विश्वास असतो असें नसून, चांगल्या सुशिक्षित व सुसंस्कृत मंडळीस देखील हे प्रकार विश्वसनीय वाटतात असा अनुभव अनेक वेळां येतो. सुशिक्षित माणसांचा या गोष्टींवर विश्वास बसण्याचें कारण इतकेंच कीं, ज्यांना भूतबाधा झालेली आहे अशा लोकांचे नानाप्रकारचे हाल प्रत्यक्ष त्यांच्या दृष्टिसमोर दिसत असतात, आणि हे हाल कोणत्याही डॉक्टरी किंवा वैद्यकी उपचारांनीं बंद न होतां कांहीं विशिष्ट उपचार केल्याबरोबर ते नाहींसे झाल्याचा प्रत्यक्ष पुरावा नेहमीं मिळण्यासारखा असतो. भूतबाधेच्या विविध प्रकारांचें व त्यामुळें सोसाव्या लागणाऱ्या हालअपेष्टांचें वर्णन करवयाचें म्हटल्यास हजारों पानांचा ग्रंथही अपुरा पडेल. अमक्या मनुष्याला भूत लागलें असें त्याच्या आप्तेष्टांनीं ठरविलें, व आपल्याला पिशाचबाधा झाली असें त्या मनुष्याच्याहि मनानें एकदां घेतलें, म्हणजे त्या माणसाच्या शरिरांत कोणत्या रोगाचा उद्भव होईल तें सांगतां येणार नाहीं. फणफणणाऱ्या तापानें त्याचें अंग होरपळून निघेल, ओकतां ओकतां त्याचीं आंतडीं सैल होतील, किंवा ठराविक मुदतीनें किंवा रोज हिंव भरून त्याचें थडथडणारें शरीर पाहणाराला जबरदस्त हिंवानंतर तो जिवंत तरी कसा रहातो याचें आश्चर्य वाटेल. कांहींना पिशाचबाधेमुळें पुरतें वेड लागतें, व वेडाच्या भरांत त्यांच्या हातून काय काय गोष्टी होतील त्याचा नियम नसतो. कोणत्या तरी एकाच कल्पनेचा निदिध्यास धरून त्या कल्पनेला अनुसरून हे वेडे वागत असतात. मात्र साध्या वेड्यापेक्षां पिशाचबाधेमुळें झालेल्या वेड्यांचें वेड निराळ्या प्रकारचें असलेलें ओळखतां येतें. कारण, ज्या पिशाचानें तें वेड उत्पन्न केलें असेल त्या पिशाच्याच्या नांवागांवाचा उल्लेख त्या वेड्याच्या भाषणांत वारंवार होत असतो. असल्या पिशाचकृत वेड्यांच्या उदाहरणांपेक्षां तात्पुरत्या वेळे पुरतें पिशाच अंगांत संचरून पिशाचाप्रमाणें कृति करणाऱ्या माणसांचीं उदाहरणें अधिक आढळतात. ज्यांच्या अंगांत मधून मधून पिशाच येतें असल्या

विलक्षण प्रकार.

माणसांची स्थिति पाहिली म्हणजे अंतःकरणाचें पाणी झाल्यावांचून रहात नांहीं. पिशाचसंचार झालेला नसला म्हणजे हीं माणसें चांगल्या घडधाकट शाहण्यासुरत्या माणसांप्रमाणें सर्व व्यवहार सुरळीतपणें करीत असतात. परंतु, एकदां पिशाचसंचार झाला कीं, मग या माणसांचा मनुष्यपणाच पार नाहींसा होतो असें म्हणावयास हरकत नाहीं. अन्नपाण्यावांचून रात्रंदिवस निश्चेष्ट पडणें, किंवा राक्षसाप्रमाणें अन्नाच्या राशींचा फन्ना उडाविणें; सबंद शरीर लुलें पडून सर्व प्रकारची हालचाल बंद होणें, किंवा वानराच्या चपलतेनें घराच्या छपरावर किंवा झाडांवर चढणें व उड्या मारणें; वाचा अजिबात बंद होणें, किंवा भाषेचा विलक्षण अस्खालित प्रमाह सुरू होणें—अशा परस्परविरुद्ध प्रकारांत भूतबाधेची परिणति झालेली निरनिराळ्या उदाहरणांत दिसून येते. पिशाचसंचार झालेल्या स्त्रियांच्या अंगीं तेवढ्या वेळेपुरतें कधीं कधीं असें विलक्षण सामर्थ्य उत्पन्न होतें कीं, चार चार ताकदवान पुरुषांना देखील त्या अनावर होतात. तसेंच भुतानें पछाडलेल्या कांहीं स्त्रिया इतक्या अमंगळ पदार्थांचें त्या वेळेपुरतें भक्षण करतात कीं, त्या पदार्थांचा नुसता नामनिर्देशही इतरांस किळसवाणा वाटेल इतकेंच नव्हे, तर त्यांना स्वतःला सुद्धां शुद्धीवर असतांना तिरस्करणीय वाटेल. एका पिशाचपीडित स्त्रीची अशी हकीगत सांगतात कीं, कधीं कधीं अगदीं एकाएकीं तिच्या नेसत्या लुगड्याला आग लागत असे, किंवा तिच्या डोक्यांत उवांच्या राशीच्या राशी उभ्या रहात, किंवा सुग्रास अन्नानें भरलेल्या तिच्या ताटांत राखेचा ढीगच्या ढीग दिसूं लागे. भूतबाधेच्या या प्रकारांच्या हकीकती आपल्याला वाटेल तितक्या ऐकावयास मिळतील. हे प्रकार प्रत्यक्ष पाहणारीं माणसें फार थोडीं भेटतात, आणि असल्या प्रकारांचीं रसभरित वर्णनें करणाऱ्या माणसाला "तूं स्वतः हें पाहिलें आहेस कां ?" असें जरा ठांसून विचारलें तर, अमक्या तमक्यानें तें पाहिलें आहे असला परस्पर हवाला देण्यापलीकडे त्या माणसाला कांहीं सांगतां येत नाहीं. परंतु ही गोष्ट खरी असली तरी, पिशाचबाधेचे प्रकार घडत नाहींत असें म्हणण्याची आमची इच्छा नाहीं.

पिशाचपीडित माणसास पिशाचमुक्त करण्याचे मार्ग मुख्यतः दोन आहेत. एक त्या माणसास एखाद्या मांत्रिकापुढें नेऊन उभें करणें, किंवा पिशाचांस घालविण्याबद्दल प्रसिद्ध असलेल्या देवस्थानांपैकीं किंवा तीर्थक्षेत्रांपैकीं एखाद्या ठिकाणीं त्यास नेऊन ठेवणें. मांत्रिकापुढें पिशाचपीडित माणसाला नेलें असतां झाड, फूक, अंगारे, धुपारे वगैरेंच्या सहाय्यानें व मंत्रोच्चारानें त्या पिशाचाला स्वतःचें नांव सांगावयास लावून त्याच्याकडून त्याचा हेतूहि वदविण्याचें कार्य मांत्रिक करीत असतो; व शेवटीं अनेक उपाय करून, व प्रसंगविशेषीं त्या पिशाचास म्हणून पिशाचपीडित माणसास वाटेल तशी मारहाण करून मांत्रिक त्या पिशाचाला त्या माणसाचें शरीर सोडून जावयास लावतो. अशा वेळीं पिशाच 'तें झाड सोडून गेलें' असें म्हणण्याचा प्रघात आहे. पिशाचबाधा नाहींशी करण्याबद्दल कांहीं कांहीं देवस्थानें फार प्रसिद्ध आहेत; गाणगापूर, नरसोबाची वाडी, किंवा बी. बी. सी. आय. रल्वेवरील उंजा हीं अशींच देवस्थानें होत. अशा एखाद्या देवस्थानीं जाऊन पिशाचमुक्ततेची प्रत्यक्ष प्रतीति घ्यावयाची म्हटल्यास वाटेल तितकी मिळण्यासारखी आहे. पिशाचपीडित माणसाला देवाच्या समोर नेऊन त्याची पूजा किंवा सेवा करावयास सांगितल्यास ती गोष्ट तो साफ नाकारतो. देवाला प्रदक्षिणा घालण्यास त्याची मुळींच कबुली नसते. ईश्वरनामाचा जप करावयास सांगितल्यास तो ऐकत नाहीं. मात्र त्या विवक्षित स्थानाच्या देवाच्या आरतीच्या वेळीं, किंवा अशाच कांहीं ठराविक प्रसंगीं त्या स्थानीं धरून आणलेलीं सर्व पिशाचें ताळ्यावर येतात; ईश्वराच्या भजनाचें तेज त्यांना असह्य होऊन तीं देवापुढें लोटांगणें घालतात; किंवा गडबडा लोळावयास लागतात; आपण देवाला शरण आल्याचें मोठमोठ्यानें ओरडून किंवा किंकाळ्या फोडून सांगतात; व शेवटीं देवाच्या सामर्थ्यापुढें पूर्ण हतबल झाल्यावर एखद्या नदीच्या डोहांत धांवत जाऊन बुडी मारतात. असें झालें म्हणजे बुडी मारून बाहेर निघालेल्या माणसाच्या अंगांतील पिशाच त्याला सोडून निघून

पिशाचमुक्ततेचीं साधनें.

गेलेलें असतें; व सहसा त्या माणसाला त्या पिशाचापासून पुन्हां कधींहि उपसर्ग पोंचत नाहीं.

पिशाचबाधेच्या प्रकारांचें व त्यावरील उपायांचें इतकें लांबलचक वर्णन या ठिकाणीं आम्हीं केलें तें येवढ्याच कारणाकरितां कीं, या सर्व प्रकारांत व त्यावरील उपचारांतही तर्कातीत मनाच्या गुणधर्मांच्या नियमांचा व त्या मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा पुरावा कसा मिळतो याविषयीं यापुढें आम्ही जें थोडक्यांत विवरण करणार आहों तें वाचकांस स्पष्ट समजावें. ज्यांस पिशाच लागलें आहे अशा माणसांच्या अनन्वित चेष्टांकडे पाहणारांस त्यांमध्यें अमानुषपणाची किंवा पिशाचवृत्तीची छटा दिसणें साहजिक आहे. परंतु, खरोखरच पिशाचयोनि म्हणून एखादी योनि आहे काय ? या योनीचे रहिवाशी मनुष्य योनींतील स्त्रीपुरुषांच्या अंगांत संचारतात काय ? कां, पिशाचयोनि वगैरे गोष्टी केवळ आपल्या कल्पनेनें निर्माण केलेल्या असून, पिशाचपीडित असें आपण ज्या माणसांस म्हणतों त्यांच्या सर्व कृति तर्कातीत मनाच्या नियमांप्रमाणें होत असतात ?

वरील प्रश्नांचा विचार करूं लागल्यास पिशाचपीडेच्या प्रकारांचा उलगडा होण्यास फारसा अवधि लागणार नाहीं. या ग्रंथाच्या चवथ्या, पांचव्या व सहाव्या प्रकरणांतील विवेचन ज्यांनीं लक्षपूर्वक वाचलें असेल त्यांना हें नव्यानें सांगावयास नको कीं, परसूचनेच्या योगानें म्हणा किंवा स्वयंसूचनेच्या योगानें म्हणा, माणसाचें तार्किक मन एकदां लुप्तप्राय झालें व त्याच्या तर्कातीत मनावरील नेहमींचें दडपण एकदां नाहींसें झालें कीं, त्या वेळेपर्यंत निद्रितावस्थेंत राहिलेली कोणती कल्पना किंवा विचारमालिका तर्कातीत मनाच्या गुप्त निधींतून बाहेर पडेल व सबंद शरीरावर ताबा चालविण्यास सुरवात करील, त्याचा कांहीं नियम नाहीं. मनुष्याच्या तर्कातीत मनाच्या विचारसंग्रहांत प्रतिक्षणीं असंख्य विचारांची व विकारांची भर पडत असते, व त्या विकारविचारांची जाणीव प्रत्यक्ष त्या माणसाला देखील नसते. शिवाय, आम्हीं सहाव्या प्रकरणांत

पिशाच कसें लागतें.

सांगितल्याप्रमाणें, तर्कातीत मनाची स्मरणशक्ति इतकी जबरदस्त आहे कीं, त्याच्या संग्रहांत एकदां एखादा विचार किंवा विकार जाऊन पडला कीं, मग तो तेथें त्या ठिकाणीं कायमचा राहणार. इतकेंच नव्हे तर राज्य-भ्रष्ट झालेला एखादा राजा ज्याप्रमाणें संधि सांपडतांच आपलें निशाण उभारून राज्याचीं सूत्रें आपल्या हातीं घेतो, त्याप्रमाणें संधि सांपडल्या-बरोबर पूर्ण प्रकट होऊन शरीराच्या सर्व व्यापारांवर हुकूम चालविण्याचा गुण तर्कातीत मनांत गुप्त व अज्ञात रूपानें राहणाऱ्या प्रत्येक कल्पनेच्या ठिकाणीं आहे. एखाद्या तरुण मुलीचें बिजवराशीं लग्न झाल्यानंतर,आपली मेलेली सवत भूत होऊन आपल्याला लागणार तर नाहीं अशी कल्पना एक क्षणभर जरी तिच्या मनांत येऊन गेली असली तरी ती तिच्या तर्कातीत मनाच्या अविनाशी संग्रहांत जाऊन बसेल, आणि पिशाचबा-धेचीं अदृश्य व सूक्ष्म बीजें त्या नववधूच्या ठिकाणीं पेरलीं गेल्यासारखें होईल. या अंधुक कल्पनेला पुढें केव्हांहि कोणत्याहि प्रकारचें उत्तेजन मिळालें नाहीं तर तिचे दृश्य परिणाम कधींच होणार नाहींत. परंतु, उलट आपल्या नवऱ्याबरोबर एकीकडे संसार करीत असतांना, मेलेल्या सवती-चेच विचार रात्रंदिवस करण्याची अपायकारक संवय त्या तरुण स्त्रीला जर जडली तर ती मूळची अंधुक कल्पना रोजच्यारोज अधिकाधिक स्पष्ट होत जाईल. तिनें भूतबाधेच्या ज्या ज्या गोष्टी माहेरीं, सासरीं किंवा इतर ठिकाणीं ऐकल्या असतील त्या सर्व वारंवार मनांत येऊन त्या तितक्या सूचना तिच्या मनाला मिळाल्यासारखें होईल. आपलीहि मृत सवत कदा-चित् पिशाचरूपानें आपल्याला अमुक अमुक प्रकारांनीं छळील अशी जोराची स्वयंसूचना तिच्या तर्कातीत मनाला सारखी मिळत राहील. हळू हळू तिचें भय दृढावत जाईल. जें जें पहावयास किंवा ऐकावयास मिळेल त्या सर्वांचा अर्थ आपल्या पिशाचबाधेच्या कल्पनेस अनुकूल असा करीत बसण्याचा तिला चाळा लागेल, व आपणास सवत " लागेल " अशा भविष्य कालवाचक कल्पनेची परिणाति आपल्याला सवत " लागलीच आहे" अशा वर्तमान कालवाचक दृढ भीतींत होईल. इतकें झाल्यावर तिच्या तार्किक मनाचा हलके हलके लोप होत जाऊन तिच्या बोलण्या-

चालण्यांत विचित्रपणा उत्पन्न होईल. तो विचित्रपणा वारंवार दृष्टोत्पत्तीस आला म्हणजे तिच्या नात्यागोत्याच्या माणसांस पिशाचबाधेचा संशय येऊन तो संशय तिच्या देखत बोलून दाखविण्याचा मूर्खपणाहि त्यांच्या हातून घडल्याखेरीज राहणार नाहीं. या त्यांच्या बोलण्यामुळें त्या तरुण स्त्रीच्या मनाला "परसूचना" मिळून तिची स्वतःची भीति पूर्ण दृढ होऊन बसेल. "परसूचना" व "स्वयंसूचना" हीं दोन पोषक द्रव्यें एकसारखीं मिळत गेल्यामुळें पिशाचबाधेची भावना त्या स्त्रीच्या मनांत खोल रुजेल. आणि शेवटीं एक वेळ अशी येईल कीं, तिच्या तर्कातीत मनांतील पिशाचबाधेच्या कल्पनेचें सामर्थ्य अमर्यादितपणें वाढून त्यापुढें तार्किक मन अजीबात लुप्त होईल. पूर्वी पिशाच लागलेल्या माणसांच्या कृतीविषयीं ज्या ज्या कल्पना तिनें केल्या असतील, किंवा सवतीचें भूत आपणांस अमुक प्रकारें छळील अशा ज्या कल्पना तिच्या तर्कातीत मनांत पहिल्यापासून भिनून गेल्या असतील त्या सर्व कल्पनांप्रमाणें हुबेहूब ती ओरडूं लागेल, किंवा वायू झाल्याप्रमाणें धांवेल, किंवा अन्नसेवनावांचून रात्रंदिवस पडून राहील, इतर विलक्षण कृति करील, किंवा सवतीचीच भूमिका स्वीकारून बडबडावयास लागेल; आणि तिला तिची सवत लागल्याविषयीं सर्वांची पूर्ण खात्री पटून, देवऋषि व मांत्रिक यांच्या उपचारांची योजना झाल्यावांचून ती बरी होणार नाहीं असा अभिप्राय सर्वजण व्यक्त करतील.

परसूचना व स्वयंसूचना.

सवत लागण्याच्या प्रकाराची मीमांसा एक उदाहरण म्हणून आम्ही येथें केली आहे. मनुष्य नेहमींच्या सुस्थितींत असला म्हणजे त्याच्या तार्किक मनाचा दाब तर्कातीत मनावर असतो; परंतु,कांहीं कारणामुळें हा दाब नाहींसा किंवा कमी झाला म्हणजे तर्कातीत मनाच्या एका कल्पनेला किंवा अनेक कल्पनांस शरीरावर ताबा चालविण्याची संधि सांपडून, त्या माणसाचें बोलणें चालणें विकृत होतें; व तर्कातीत मनाची वर वर्णन केल्याप्रमाणें मोकाट सुटलेली कल्पना जर पिशाचविषयक असेल तर मला भूत लागलें आहे असें तो मनुष्य आपल्या तोंडानें सांगतो, किंवा त्या

भूताच्या भूमिकेशीं तादात्म्य पावून तसें वर्तन करूं लागतो, किंवा कांहीं इतर चिन्हांवरून त्याला पिशाचबाधा झाली आहे असें लोकांस वाटतें. या दिशेनें विचार केल्यास केवळ सवत लागण्याचीच गोष्ट नव्हे, तर पिशाचबाधेचे इतर प्रकार देखील तर्कातीत मनाच्या कायद्याखालींच कसे येतात, हें आमच्या वाचकांस निराळें सांगावयास पाहिजे असें आम्हांस वाटत नाहीं.

पिशाचबाधेचा ज्या तत्त्वांवर उलगडा होतो, त्याच तत्त्वांच्या योगानें पिशाचबाधेवरील सर्व उपचारांचाहि उलगडा करतां येईल हें उघड आहे.

पिशाचमोचनाचा उलगडा.

देवऋषि किंवा मांत्रिक जे उपचार करतात त्यांचें बरेंचसें विवेचन या प्रकरणाच्या पूर्वभागांत आलेंच आहे. मंत्र–तंत्र वगैरे प्रकारांतील सामर्थ्याचा खरा उगम कशापासून होतो याबद्दल आम्हीं आपले विचार त्या ठिकाणीं प्रगट केलेच आहेत. साध्या ज्वरावरील किंवा सर्पदंशावरील मंत्र, आणि पिशाचबाधेवरील मंत्र यांत वस्तुतः कांहींच फरक नसल्यामुळें दोहोंचाहि उलगडा एकाच रीतीनें होतो. रोग्याचें तर्कातीत मन ताब्यांत घेऊन त्याच्या द्वारें साधा मांत्रिक रोगविनाश करतो, त्याचप्रमाणें पिशाचपीडित माणसाच्या तर्कातीत मनावर आपल्या तार्किक मनाची हुकमत प्रस्थापित करून योग्य सूचनांच्या द्वारें, देवऋषि किंवा उच्चाटन करणारा मांत्रिक पिशाचापासून त्या "झाडा"ची मुक्तता करून दाखवितो. विवक्षित देवस्थानांत पिशाचविमोचक सामर्थ्य असतें या गोष्टीचें देखील या दृष्टीनें पाहतां गूढ वाटण्याचें कारण नाहीं. मनुष्याच्या नेहमींच्या स्वाभाविक स्थितींत तार्किक व तर्कातीत मनामध्यें एक प्रकारचा नाजूक तोल कायम रहात असतो. हा तोल सुटला आणि तर्कातीत मनाचा शरीरावर फाजील अधिकार गाजूं लागला कीं, मनुष्याच्या मनाची व त्यामुळें देहाची विकृत स्थिति उत्पन्न झाल्यावांचून रहात नाहीं. या विकृतीला साध्या रोगाचें स्वरूप प्राप्त होईल, किंवा पिशाचबाधेचें स्वरूप येईल. अर्थात् तर्कातीत मनाचें अमर्यादित्व बंद करणें व नेहमींप्रमाणें तार्किक मनाच्या दाबाखालीं त्यास आणून ठेवणें, म्हणजे रोगाचा किंवा पिशाच-

बाधेचा नाश करणें होय. ही गोष्ट एकाच साधनानें करतां येते, व तें साधन म्हणजे तर्कातीत मनास "सूचना" देणें हें होय. हें "सूचना" देण्याचें कार्य वैद्य, डॉक्टर, मांत्रिक किंवा देवऋषि यांपैकीं कोणी केलें, किंवा एखाद्या देवस्थानाच्या किंवा तीर्थाच्या विवक्षित वातावरणाकडून झालें, तरी तें सारखेंच. आमच्या म्हणण्याचा विपरीत अर्थ कोणीहि करूं नये असें सुचविणें या ठिकाणीं अवश्य आहेसें वाटतें. ज्या प्रकारांस पिशाचबाधेचे प्रकार म्हणतात ते प्रकार घडतच नाहींत, किंवा देवऋषि व देवस्थानें यांच्याकडून त्या प्रकारांचें निर्मूलन होत नाहीं, असें म्हणण्याचा आमचा हेतु नाहीं. पिशाचयोनि खरोखरच अस्तित्वांत आहे किंवा नाहीं या अत्यंत वादग्रस्त मुद्यावर एकदम नकारात्मक मत प्रदर्शित किंवा प्रस्थापित करण्याचाहि आमचा मुख्य उद्देश नाहीं. आम्हांस एकच गोष्ट स्पष्ट करावयाची ती अशी कीं, तर्कातीत मनाच्या गुणधर्मानुसार, आणि परसूचना व स्वयंसूचना यांविषयीं ज्या नियमांचा मागील कांहीं प्रकरणांत आम्ही उहापोह केला त्या नियमांनुसार, पिशाचबाधेचे प्रकार व त्यांवरील नाना प्रकारचे उपचार यांचा उलगडा करतां येतो.. जगांत जशा इतर अनेक शक्ति भरलेल्या आहेत तद्वतच सूचनाशक्ति सर्वत्र भरलेली आहे; आणि वायूच्या वेगानें हालणाऱ्या पवनचक्कीकडे पाहून तिच्यांत पिशाच संचरलें आहे असें म्हणणें जितकें शास्त्रशुद्ध ठरेल तितकेंच एखाद्या माणसाच्या विलक्षण कृति पाहून त्यास पिशाचबाधा झाली आहे असें म्हणणेंहि ठरेल. ज्यास पिशाचचेष्टा म्हणतात ते सर्व एका नैसर्गिक शक्तीचे खेळ आहेत, व पिशाचविमोचनाचें कार्यहि गूढ किंवा दैवी नसून नैसर्गिक शक्तीचाच उपयोग केल्याचा तो एक परिणाम आहे, येवढी गोष्ट आम्हांस उलगडून दाखवावयाची आहे.

जारण, मारण, उच्चाटन, झाड, फूक, नवस, ताईत, दृष्ट, गंडा, पेटी या सर्व गोष्टींच्या मुळाशीं सूचनेचा नियम आहे. मूठ मारणें, दुसऱ्याच्या घरांत मंतरलेले तांदूळ किंवा लिंबें फेंकणें वगैरे प्रकारांचा प्रचार कांहीं कांहीं प्रांतांत विशेष असलेला आढळतो. या प्रकरणांतील आतांपर्यंतचें विवेचन वाचकांस नीट समजलें असल्यास या जारण-मारणाच्या

इतर गूढ प्रकार व सूचनांचा नियम.

प्रकारांचाहि खुलासा स्वतःच्या मनाशीं समाधानकारक रीतीनें त्यांस करतां येईल. कदाचित् कोणी या ठिकाणीं आम्हांस असा प्रश्न करील कीं, "अहो, तुम्ही म्हणतां तें सर्व ठीक आहे. पण, चेटकीचे कांहीं प्रकार असे आहेत कीं, त्यांचा खुलासा तुमच्या मीमांसेप्रमाणें होत नाहीं. उदाहरणार्थ, एखाद्या माणसाच्या अंगावर एकाएकीं बिब्याच्या फुल्याच फुल्या उमटलेल्या दिसतात, याचा उलगडा तुम्ही कसा कराल?" या प्रश्नावर आमचें असें उत्तर आहे कीं, सर्वांगावर बिब्याच्या फुल्या उठणें हा देखील जबरदस्त स्वयंसूचनेचाच परिणाम होय. स्वयंसूचनेच्या सामर्थ्याच्या कमी ज्यास्त प्रमाणानें अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी शक्य होतात. स्वयंसूचनेच्या योगानें भयंकर ताप अंगांत उत्पन्न करतां येतो, अंग थंडगार करतां येतें; आणि बर्न्हीम या प्रसिद्ध शास्त्रज्ञानें तर सप्रमाण सिद्ध केलें आहे कीं, स्वयंसूचना जोरानें दिल्यास हातावर किंवा इतर ठिकाणीं "पलिस्तर" उत्पन्न करतां येतें. या गोष्टी विचारांत घेतल्या असतां स्वयंसूचनेचा जोर झाल्यास अंगावर बिब्याच्या फुल्या उठण्याच्या प्रकारांत अतर्क्य असें कांहीं दिसत नाहीं.

त्याचप्रमाणें बोडणाच्या प्रसंगीं किंवा महालक्ष्मीच्या दिवशीं कांहीं स्त्रियांच्या अंगांत देवी संचरते या प्रकाराचेंहि स्पष्टीकरण करतां येतें. हे अंगांत येण्याचे प्रकार बहुतेक वाचकांच्या पाहण्यांत असतील. अशा प्रकारांत कांहीं तरी लबाडी असण्याचा संभव फार. कांहीं प्रकार खरे असतात, व त्यांच्या बाबतींत आश्चर्यकारक गोष्टी दृष्टीस पडतात. महालक्ष्मीच्या दिवशीं अंगांत आलें असतां जळत्या कापराच्या वड्या भक्षण करणाऱ्या व रात्रीचे बारा तास सारख्या घागरी फुंकणाऱ्या एक बाई आमच्या माहितींतल्या आहेत. त्यांच्या अंगांत येण्याचाहि खुलासा स्वयंसूचनेच्या तत्त्वानुसार सहज होतो. आज बोडण आहे किंवा महालक्ष्मीची पूजा आहे ही कल्पना मनांत आल्याबरोबर अंगांत येण्याविषयींच्या स्वयंसूचनेचा त्या बाईच्या ठिकाणीं इतका जोर होतो कीं, त्यांचें तार्किक मन पार नाहींसें होऊन त्यांचें शरीर तर्कातीत मनाच्या ताब्यांत जातें, व

सामान्य स्त्रीच्या देहाला अशक्य अशा कृति त्यांच्या देहाकडून होऊं लागतात. एखाद्या स्त्रीच्या अंगांत आलें म्हणजे बायकांचा घोळका तिच्या भोंवतीं जमा होतो, आणि " माझ्या बाबूचें लग्न कधीं होईल ?" " माझी बबी कधीं बरी होईल ?" अशा प्रकारचे प्रश्न तिला विचारण्यांत येतात. त्या बाईचें अंगांत येणें केवळ ढोंग असेल तर ती खुशाल तोंडाला येईल तें बोलून आपली भविष्यकथनशक्ति प्रदर्शित करीत असते. तिचें अंगांत येणें खरें असेल तर तिच्या भविष्यकथनाविषयीं शास्त्रीय दृष्ट्या स्पष्टीकरण सहज देतां येतें तें हें कीं, तिच्या तर्कातीत मनांतील निरनिराळ्या व्यक्तींविषयींचे व गोष्टीविषयींचे सर्व विचार त्या वेळीं प्रगट होत असतात.

लोकभ्रमाच्या आणखी एका प्रकाराचा या प्रकरणांत विचार करणें अवश्य दिसतें. हा प्रकार म्हणजे 'प्लॅन्शेट" (Planchette) संबंधीं लोकांच्या मनांतील विश्वास होय. "प्लँशेट" म्हणजे काय तें पुष्कळ वाचकांस माहीत असेल. सुमारें सहा स्क्वेअर इंच परीघाचा एक बदामाकृति बोर्ड घेऊन त्याच्या तीन टोंकांपैकीं दोहोंच्या खालीं पाय लावलेले असतात, व तिसऱ्या टोंकाला त्या पायांच्याच उंचीची पेन्सिल लावलेली असते. दोन्ही पायांना फिरतीं चाकें लावलेलीं असतात, व त्यामुळें बोर्ड वाटेल त्या दिशेनें सहज सरकतो. तिसऱ्या पायाला पेन्सिल लावण्याऐवजीं कधीं कधीं साधा लांकडाचा पाय लावण्यांत येतो. असला बोर्ड हल्लीं बाजारांत विकत मिळतो. या बोर्डालाच "प्लँशेट" अशी संज्ञा आहे. या प्लँशेटबरोबरच एक मोठा तक्ता मिळतो. या तक्त्यावर इंग्रजी २८ अक्षरें किंवा मराठी मूळाक्षरें, काने, मात्रा, अनुस्वार आणि अंक इतका मजकूर ठळकपणें लिहिलेला असतो. ज्या लोकांचा प्लँशेटवर विश्वास आहे ते असें प्रतिपादन करतात कीं, "अक्षरांच्या तक्त्यावर प्लँशेट ठेवलें आणि आपण दोन्ही हात हलक्या भारानें त्या प्लँशेटवर ठेवून बसलों, कीं कोणी तरी 'मृतात्मा'–म्हणजे मेलेला आत्मा नव्हे तर मेलेल्या मनुष्याचा आत्मा –त्या प्लँशेटमध्यें संचार करतो व त्याच्या प्रभावानें तें प्लँशेट मागें पुढें हालूं लागतें. प्लँशेटचा निदर्शक पाय तक्त्यांतील ज्या ज्या अक्षरांवरून

जाईल तीं अक्षरें एकत्र केलीं असतां बनणारीं वाक्यें त्या मृतात्म्याकडून बोललीं गेलीं असें समजावयाचें असतें. एकदां मृतात्म्याचा संचार प्लँशेट-मध्यें झाला कीं, सामान्य जनांना माहित नाहींत अशा अनेक गुप्त गोष्टींचा परिस्फोट होऊं लागतो. भूतकालीं जें जें घडलें तेंच फक्त नव्हे तर, भविष्यकाळीं काय काय घडणार त्याचेंहि ज्ञान पिशाचयोनींतील मृतात्म्यांना असतें. त्यामुळें प्लँशेटच्या द्वारें एकदां एखादें पिशाच आपल्याशीं बोलूं लागलें, म्हणजे सर्व स्थलीं आणि सर्व कालीं घडलेल्या आणि घडणाऱ्या गोष्टी आपल्याला भराभर कळावयास लागतात. अशा प्रकारें पिशाचाकडून मिळणारी सर्व माहिती खरी व विश्वसनीय असते."

वरील वर्णनावरून प्लँशेट हें काय प्रकरण आहे याची वाचकांस कल्पना येईल. या प्लँशेटनें पाश्चात्त्य देशांत आज कित्येक वर्षें धुमाकूळ घातला आहे, आणि आपल्या हिंदुस्थानांतही प्लँशेटच्या भ्रमाला बळी पडलेले लोक थोडे नाहींत. कांहीं वर्षांपूर्वीं प्लँशेटची लाट बऱ्याच जोरानें हिंदुस्थानांत आली होती; पण ती कालांतरानें ओसरली. तथापि, "लोक आहेत तेथें लोकभ्रम आहेच" ही म्हण सर्वथा खरी असल्यामुळें आज एक दोन वर्षांत महाराष्ट्रामध्यें प्लँशेटच्या वेडाला पुन्हां भर आल्यासारखा दिसत आहे. सध्यां प्लँशेटच्या कल्पनेनें बऱ्याच लोकांस घेरलेलें दिसत असल्यामुळें त्याविषयीं आमच्या ग्रंथांत स्वतंत्र उल्लेख करणें आम्हांस उचित वाटलें. अर्थात् प्लँशेटविषयीं सांगोपांग उहापोह या ठिकाणीं करणें शक्य नाहीं. तथापि, प्लँशेटचे सर्व चमत्कार तर्कातीत मनाच्या सिद्धान्तानुसार कसे स्पष्ट उलगडून सांगतां येतात, व त्यानंतर त्या चमत्कारांतील चमत्कृति कशी नाहींशी होते तेवढेंच संक्षिप्तपणें दाखविण्याचा आमचा उद्देश आहे.

प्लँशेटच्या कैवाऱ्यांचा मुख्य सिद्धान्त असा आहे कीं, एखाद्या मनुष्याच्या हाताखालीं प्लँशेट तक्तयावर फिरावयास लागलें म्हणजे त्या मनुष्याच्या मनाचा व प्लँशेटच्या गतीचा कांहीं एक संबंध उरत नसून, कोणत्या तरी मृतात्म्याचे विचार त्या प्लँशेटच्याद्वारें प्रगट होत असतात. ज्या प्रेक्षकांसमोर प्लँशेटचा प्रयोग चाललेला असेल त्यांच्या माहितींतील

मृतात्मा त्या प्लँशेटमध्यें येईल असें नव्हे. इतकेंच काय, पण प्रत्यक्ष ज्या माणसाचे हात प्लँशेटवर ठेवलेले असतील त्याला सुद्धां प्लँशेटमध्यें संचार करणाऱ्या पिशाचाचें नांव अनेक वेळां माहीत नसतें. किंबहुना, प्लँशेटवर हात ठेवणाऱ्या मनुष्याला कधींहि माहीत नसलेल्या गोष्टी प्लँशेटकडून लिहिल्या जातात या गोष्टीकडे बोट दाखवून प्लँशेटचे कैवारी म्हणतात कीं, असें ज्या अर्थी आहे त्या अर्थी प्लँशेटमध्यें पिशाचाचा संचार होतो याविषयीं शंका बाळगण्याचें बिलकुल कारण नाहीं. आपल्या प्लँशेटवर लोकांचा विश्वास बसविण्यासाठीं हे लोक प्लँशेटचे अनेक अद्‌भुत चमत्कार करून दाखवितात; आणि वर वर पाहिलें असतां हे चमत्कार खरोखरच हतबुद्ध करून टाकण्यासारखे असल्यामुळें लोकांचा विश्वासही त्या प्लँशेट प्रकरणावर बसतो. प्लँशेटविषयींच्या अंधश्रद्धेनें वेडे झालेले लोक त्या प्लँशेटच्या भजनीं लागून त्याच्या करवीं काय काय माहिती काढून घेत बसतात, त्याचें यथायोग्य वर्णन करणें म्हणजे एक विनोदी काव्य लिहिण्यासारखेंच आहे. कोणी आपल्या बापाचा मृतात्मा त्या प्लँशेटमध्यें बोलावून आणून त्याच्या इस्टेटीचा एखादा पुरून ठेवलेला भाग माहीत करून घेण्यासाठीं धडपडतो, कोणी आपल्या मावशीच्या मृतात्म्याला धरून आणून तिच्या दीरानें मरतां मरतां आपलें धन कोठें पुरून ठेवलें तें विचारीत बसतो, कोणी एका अज्ञात मृतात्म्याशीं संभाषण करून "माझ्या घरांत भूत आहे काय ?", "माझी परीक्षा पास होईल काय ?", "माझ्या गाईला कालवड होईल का खोंड होईल ?", "यंदा पाऊस पडेल काय?" वगैरे अनेक लहान मोठ्या प्रश्नांविषयीं भाविष्य वर्तवून घेत असतो. फार काय सांगावें, या प्लँशेटमध्यें मेलेल्या माणसांचेच आत्मे संचार करतात असें नसून, जड वस्तूंचे आत्मे देखील प्लँशेटमध्यें शिरून भाविष्यकथनाचें कार्य करतांना आढळतात. एकदां आपण प्लँशेटवर हात ठेवले म्हणजे त्यांत कोणत्या प्रकारच्या आत्म्याचा संचार होईल त्याचा कांहीं नियम नाहीं. बाळयाच्या पत्त्यांतील किलवरच्या गुलामाचा आत्मा देखील त्यांत येईल, किंवा बबीच्या खेळण्यांतील लांकडी बाहुलीचा आत्मा सुद्धां एकदम

हास्यास्पद प्रकार.

त्यांत संचार करील! आणि, सर्वांत आश्चर्य हें कीं, यांपैकीं कोणताही मृतात्मा प्रगट झाला तरी तो जें जें सांगेल तें तें आपण खरें मानलें पाहिजे. कारण त्रिकालज्ञानी पिशाचानें तें सांगितलेलें! आमच्या या लिहिण्यांत उपरोधिकपणाची छटा ज्यांस दिसेल त्या वाचकांस आमचें येवढेंच सांगणें आहे कीं, ज्यांना प्लँशेटवरील श्रद्धेनें पछाडलें आहे—एक प्रकारचें भूतच तें!—त्यांची वृत्ति खरोखर आम्ही वर दर्शविल्याप्रमाणें असते. उदाहरणच द्यावयाचें झालें तर, गेल्या वर्षी असहकारितेच्या बरे-वाईटपणाचा निर्णय जेव्हां प्लँशेटच्या द्वारें कित्येक लोक करूं पहात होते त्या वेळचें देतां येईल. अनेक लोकांनीं लोकमान्य टिळकांच्या आत्म्याला प्लँशेटमध्यें संचार करावयास लावलें, आणि त्यांचीं असहकारितेविषयींचीं मतें काढून घेतलीं. खेदाची गोष्ट—खेदाची कसली! हास्यास्पद गोष्ट ही कीं, निरनिराळ्या ठिकाणीं, आणि निरनिराळ्या वेळीं लोकमान्यांच्या आत्म्यानें परस्परविरोधी मतें सांगितलीं; आणि मग प्लँशेटच्या कैवाऱ्यांनीं त्या विरोधी मतांची एकवाक्यता करण्याचा प्रयत्न सुरू केला!

शास्त्रीय खुलासा.

प्लँशेटवर विश्वास ठेवणाऱ्या लोकांची अशी स्थिति झाली याचें आम्हांस आश्चर्य वाटलें नाहीं; आणि प्लँशेटचा शास्त्रीय खुलासा ज्यानें करून घेतला आहे अशा कोणत्याही माणसाला आश्चर्य वाटणें शक्य नाहीं. तार्किक व तर्कातीत मनासंबंधीं जे सिद्धान्त आम्ही वाचकांस आतांपर्यंत समजावून दिले आहेत त्यांचा प्रकाश प्लँशेटच्या प्रकारावर टाकून त्याकडे वाचकांनीं पाहिलें तर, त्याचें सत्य स्वरूप समजण्यास विलंब लागणार नाहीं. आम्ही मागें सांगितलेंच आहे कीं, प्रत्येक मनुष्याच्या तर्कातीत मनांत हजारों अनुभव आणि संस्कार संग्रहित झालेले असतात. तर्कातीत मनाची स्मरण-शक्ति अतिशय जबरदस्त आहे; व त्यामुळें मनुष्याच्या अनुभवाच्या कक्षेंत एकदां एखादी गोष्ट आली कीं, ती कितीहि क्षुल्लक असली तरी तिचा संग्रह तर्कातीत मनांत होतो. मात्र नेहमींच्या व्यवहारांत मनुष्याच्या तार्किक मनाचा योग्य दाब तर्कातीत मनावर असला म्हणजे त्याचा सर्वा-नुभवसंग्रह अज्ञातावस्थेंत पडून राहतो. हा दाब कोणत्याहि कारणानें

कमी किंवा नाहींसा झाला कीं, तर्कातीत मनाच्या संग्रहांतील अनेक गोष्टी प्रगट होऊं लागतात. हा दाब कांहीं नैसर्गिक कारणांनीं आपोआप कमी किंवा नाहींसा होतो, त्याप्रमाणेंच तो कृत्रिम उपायांनींहि कमी किंवा नाहींसा करतां येतो. हे कृत्रिम उपाय अनेक आहेत, व प्लँशेट हें त्यांपैकींच एक आहे.

याचा अर्थ असा कीं, प्रयोगकर्त्यानें एखाद्या मनुष्याच्या हातीं प्लँशेट दिलें, आणि मृतात्मा प्लँशेटमध्यें संचार करील अशा अपेक्षेनें त्या मनुष्यानें आपल्या चित्ताची एकाग्रता केली म्हणजे त्याच्या तार्किक मनाचा दाब हळूं हळूं कमजोर होऊन त्याच्या तर्कातीत मनांतील अनुभव प्रगट व्हावयास लागतात. प्रयोगकर्ता हजर नसला तरी देखील तार्किक मनाचा दाब कमी झाला कीं, त्या मनुष्याच्या स्वतःच्या तर्कातीत मनाचे अनुभव वर डोकें काढूं लागतात, व त्या अनुभवांच्या अनुरोधानेंच व ते अनुभव बोलून दाखविण्यासाठींच त्या मनुष्याच्या हातांतील प्लँशेट निरनिराळ्या अक्षरांवरून फिरतें. ज्याच्या हातांत प्लँशेट असतें त्याचे स्वतःचे तर्कातीत मनांतील विचार लिहिले जातात हें यावरून उघड होतें. त्याच्या तर्कातीत मनांत असलेली कोणतीहि गोष्ट लिहिली जाईल; व उलट त्याच्या तर्कातीत मनाला माहित नाहीं अशी कोणतीहि गोष्ट प्लँशेटकडून लिहिली जाणार नाहीं. मात्र, हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, एखादा मनुष्य प्लँशेट हातांत घेऊन बसल्यानंतर त्याच्या तर्कातीत मनांतील ज्या गोष्टी लिहिल्या जातील त्या त्याच्या तार्किक मनाला म्हणजे व्यावहारिक भाषेंत बोलावयाचें झाल्यास त्याला माहित असतीलच असें मुळींच म्हणतां येणार नाहीं. उलट तार्किक मनाला त्या माहित नसण्याचाच संभव अधिक आहे. मागील एका प्रकरणांत आम्हीं एका मुलीची गोष्ट सांगितली ती वाचकांच्या लक्षांत असेलच. ती मुलगी एकाएकीं अज्ञात भाषेंतील ग्रंथामधील उतार्‍यांच्या उतारे म्हणूं लागली. ते उतारे तिच्या तार्किक मनाला माहित नव्हते, पण शोधअंतीं असें कळलें कीं, तिच्या लहानपणीं तिच्या तर्कातीत मनांत त्या उतार्‍यांचा संग्रह झालेला होता. त्या मुलीच्या हातीं जर प्लँशेट दिलें असतें तर कदाचित् ते उतारे त्या प्लँशेटकडून लिहिले गेले असते, आणि त्यांचा अर्थ तिचा तिला सांगतां येत नाहीं असें पाहून ते उतारे एखाद्या

पिशाचानें लिहिले असें लोकांस साहाजिकपणेंच वाटलें असतें. लोकमान्य टिळकांचे असहकारितेसंबंधींचे विचार निरनिराळ्या वेळीं प्लँशेट-कडून निरनिराळे लिहिले गेले याचें कारण आतां वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. तें कारण इतकेंच कीं, निरनिराळ्या ठिकाणीं लिहिले गेलेले विचार लोकमान्यांच्या आत्म्याचे बिलकूल नसून त्या त्या ठिकाणीं प्लँशेट हातीं वागविणाऱ्या मनुष्याच्या तर्कातीत मनाचे होते. तेव्हां त्यांत विरोध उत्पन्न झाला हें आश्चर्य नसून, त्यांत विरोध नसता तरच आश्चर्याला कारण झालें असतें. येथें कोणी असें विचारतील कीं, कोणत्याही मनुष्याच्या हातीं प्लँशेट सुरू होतांना "तुम्हीं मृतात्मे आहांत काय ?" असें विचारल्यास "होय," आणि "मग तुमचें नांव काय ?" या प्रश्नास "अमुक" अशीं उत्तरें मिळतात यावरून प्लँशेटमध्यें पिशाचाचा संचार होतो असें सिद्ध होत नाहीं काय ? या प्रश्नाचें समाधान असें करतां येतें कीं, मी पिशाच असून माझें नांव अमुक अशीं उत्तरें प्लँशेटकडून लिहिलीं जातात याचें कारण तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व होय. प्लँशेटमध्यें पिशाचाचा संचार होतो, व तें पिशाच अनेक गोष्टी लिहून दाखवितें, ही सूचना प्लँशेट चालविणाऱ्या माणसाच्या तर्कातीत मनांत भिनलेली असल्यामुळें "तुम्ही मृतात्मे आहांत काय ?" या प्रश्नाला "होय" असें उत्तर येतें. अमेरिकेतील "मनोव्यापारसंशोधन मंडळा"च्या (Psychical Rescarch Society) एप्रिल १८९१ च्या टांचणांत असें स्पष्ट नमूद केलेलें आहे, व सोदाहरण सिद्ध केलें आहे कीं, पिशाचासंबंधीं ज्याला कोणतीहि कल्पना नाहीं, व प्लँशेटचा पिशाचसंभाषणाशीं संबंध आहे हें ज्याला बिलकूल माहित नाहीं, अशा एखाद्या माणसाच्या हातांत प्लँशेट देऊन "तुम्ही मृतात्मे आहांत काय ?" असा प्रश्न केल्यास त्याला "होय" असें उत्तर येत नाहीं, व त्या मृतात्म्याचें नांवही त्याच्याकडून लिहिलें जात नाहीं.

या एकंदर विवेचनावरून प्लँशेटच्या प्रकाराचा पूर्ण नव्हे तरी निदान पुरेसा उलगडा वाचकांस झाला असेल असें वाटतें. प्लँशेटचा मृतात्म्यांशीं— असे आत्मे आहेत अशी कल्पना केली तरी—कांहीं एक संबंध नाहीं.

प्लँशेट पुढें मागें सरकतें याचें कारण त्यांत मृतात्म्याचा संचार होतो हें नसून, प्लँशेट धरणाऱ्या माणसाच्या तर्कातीत मनाच्या प्रेरणेनेंच तें सरकतें; आणि प्लँशेटनें लिहिले जाणारे विचारही मृतात्म्याचे नसून त्या तर्कातीत मनाचेच असतात. " मनुष्याच्या तर्कातीत मनांतील गोष्टी प्रगट करण्याचें एक साधन " असें प्लँशेटचें वर्णन हडसन साहेबांनीं केलें आहे तें अगदीं यथायोग्य आहे.

सारांश, दैवी, अमानुष किंवा पैशाचिक अशा सर्व प्रकारांचा उलगडा आमच्या मानसोपचारशास्त्रांतील सिद्धान्तावरून करतां येतो. हे आश्चर्यकारक प्रकार नाकबूल करण्याच्या हेतूनें आम्ही हें प्रकरण लिहिलेलें नाहीं. त्या प्रकारांच्या कार्यकारण मीमांसेविषयीं लोकांमध्यें निष्कारण जो भ्रम माजलेला आहे तो निवारण करण्याचा आमचा प्रयत्न आहे.

समारोप.

तर्कातीत मनाचें अस्तित्व, त्याचा शरीरावरील ताबा, त्याची जबरदस्त स्मरणशक्ति, आणि त्याचें सूचनानुवर्तित्व या चार तत्त्वांचा तेजस्वी दीप हातांत घेऊन या प्रकारांकडे दृष्टि फेंकली कीं, त्यांचें गूढ स्वरूप पार नाहींसें होऊन, ते निसर्गाच्या नियमाप्रमाणेंच घडून येत असल्याबद्दल प्रत्येकाची खात्री पटेल असा आमचा दृढ भरंवसा आहे. म्हणूनच या सर्व प्रकारांस " मानसोपचाराचीं विकृत स्वरूपें " अशी संज्ञा देणें आम्हांस बरें वाटलें. या प्रकारांविषयीं इतकी विस्तृत चर्चा करण्यांत आमचा एक हेतु लोकभ्रमनिवारण हा असून, दुसरा हेतु असा कीं ज्या तत्त्वांवर मानसोपचाराची उभारणी झाली आहे त्या तत्त्वांविषयीं या विविध प्रकारांमुळें शंका उत्पन्न होण्याचें बिलकूल कारण नसून, उलट या प्रकारांमुळें त्या तत्त्वांची सिद्धताच होते, हें आम्हांस दाखववयाचें होतें. तेव्हां मागच्या व प्रस्तुत प्रकरणांत तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाच्या नियमास आम्ही अधिक बळकटी आणून दिली असें म्हणावयास हरकत नाहीं. आतां पुढील प्रकरणांत स्वयंसूचनेच्या साधनाचा रोगविनाशाच्या कामीं प्रत्यक्ष उपयोग कशा रीतीनें करावा त्या रीतीचें विवरण करण्यास प्रारंभ करणें क्रमशःच प्राप्त होतें.

" द्वितीय खंड "

प्रकरण १२ वें.

प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाची पूर्व तयारी.

——:o:——

एक संभवनीय प्रश्न–स्वयंसूचनेची व्याख्या–तिचे तीन प्रकार–स्वयंसूचनांचें महत्व–शरीरशास्त्राच्या ज्ञानाची अवश्यकता–आरोग्यविघातक सूचनांच्या नाशाची जरूरी–कनिष्ठ प्राण्यांचें आरोग्य कां चांगलें असतें–पेटंट औषधांच्या जाहिराती–भ्रमिष्टांचीं भाषणें–खाण्यापिण्याबद्दल एक सर्वोत्कृष्ट नियम–एक मार्मिक उपमा.

येथपर्यंत मानसोपचाराच्या बुडाशीं असलेल्या निरनिराळ्या सिद्धान्तांचें विवेचन करून, अनेक प्रकारांनीं त्यांचें स्पष्टीकरण आम्ही केलें. ही चर्चा वाचून कांहीं वाचक कदाचित् आम्हांस असा प्रश्न करण्याच्या बेतांत असतील कीं, "अहो तुम्ही या अनेक सिद्धान्तांची अत्यंत सुबोध व रसाळ चर्चा केलीत हें खरें, व ती आम्हांस उत्कृष्टपणें समजली हेंहि खरें. मानसोपचाराची यथाशास्त्र समजूत पडण्यास या चर्चेची जरूरी आहे हेंहि आम्हांस मान्य आहे. परंतु, ही सगळी चर्चा केवळ तात्विक आहे. आमचें पोट दुखत असलें, किंवा आमच्या स्नेह्याचें कपाळ दुखत असलें, तर आमची किंवा आमच्या स्नेह्याची व्याधि नाहींशी करावयाची झाल्यास आम्ही काय करावें तें तुम्ही आम्हांस अजून सांगितलेंच नाहीं, हें काय?". असा प्रश्न करणाऱ्या वाचकांस आम्ही इतकेंच सांगू कीं, त्यांनीं अंमळ धीर धरला तर त्यांना पाहिजे आहेत त्या सर्व गोष्टी, इतकेंच नव्हे तर, आणखी देखील इतर किती तरी गोष्टी आमच्या या ग्रंथांत त्यांस वाचावयास मिळतील. आमच्या ग्रंथाच्या नांवाकडे पाहिलें तरी सुद्धां वाचकांस समजून येईल

एक संभवनीय प्रश्न.

कीं, मानसोपचाराचा दोन दृष्टींनीं विचार करण्याचा आमचा हेतु आहे. केवळ शास्त्रच नव्हे तर पद्धति देखील वाचकांस नीट उलगडून सांगण्याच्या बुद्धीनेंच आम्ही हा ग्रंथ लिहावयास घेतला आहे. तेव्हां आमच्या ग्रंथांत फक्त मानसोपचाराच्या शास्त्राचें कोरडें विवेचन असण्याची वाचकांची भीति निरर्थक होय. शास्त्रीय चर्चेच्या कोरड्या खडकाळ प्रदेशांतून प्रत्यक्ष प्रयोगविषयक चर्चेचे जलप्रवाह वहात असले तरच त्या प्रदेशांतील विहार आल्हादकारक होतो, हें आम्ही पूर्णपणें जाणतों. या प्रकरणापर्यंत आम्ही शास्त्राची फोड केली याच कारण असें कीं, मानसोपचारपद्धतीची उत्तम समजूत पडावयास त्या शास्त्रांतील सर्व मूलभूत सिद्धांत समजणें अत्यंत अवश्यकच आहे. नारळाची कवटी फोडल्याखेरीज त्यांतील मधुर पाणी प्यावयास मिळत नाहीं, त्याप्रमाणेंच शास्त्रविषयक तत्त्वांची फोड झाल्याखेरीज पद्धतीचा खरा आस्वाद घेतां येणार नाहीं. मानसोपचाराच्या शास्त्राचा प्रदेश आक्रमून आपण येथपर्यंत आलों आहोंत. आतां यापुढें मानसोपचाराच्या पद्धतीच्या प्रदेशांतूनच आपणांस प्रवास करावयाचा आहे. एका देशांतून दुसऱ्या देशांत जातांना मध्यंतरीं ज्याप्रमाणें थोडा फार सरहद्दीचा प्रांत लागतो, त्याप्रमाणें शास्त्रीय चर्चेची समाप्ति करून मानसोपचारपद्धतीचें विवरण करण्यास प्रारंभ करतांना थोडासा सरहद्दीचा प्रांत ओलांडून गेलें पाहिजे. प्रस्तुत प्रकरण म्हणजे हा असा सरहद्दीचाच प्रांत होय.

आतां कोणत्या रोगावर कोणत्या सूचनांचा अभियोग करावा याविषयींच्या विवेचनास प्रारंभ करण्यापूर्वी कांहीं मुद्यांचा खुलासा करणें जरूर आहे. रोगनिवारणाच्या कामीं सूचनांच्या अंगीं केवढें सामर्थ्य आहे तें आतां वाचकांस कळलेंच आहे. पण या बाबतींत एक महत्त्वाची गोष्ट कधींहि विसरतां कामा नये ती ही कीं, रोगविनाशक सूचना तर्कातीत मनास मिळावयाची ती दोन प्रकारांनीं मिळूं शकते. एक माणूस दुसऱ्याच्या तर्कातीत मनास सूचना देईल, किंवा ज्याची त्यालाच आपल्या तार्किक मनाकडून तर्कातीत मनाला सूचना देतां येईल. पहिल्या प्रकारास "परसूचना" व दुसऱ्यास "स्वयंसूचना" अशीं नांवें असल्याचें मागें एका

प्रकरणांत आम्ही सांगितलेंच आहे. सूचनांच्या या दोन प्रकारांमुळें, एका माणसानें दुसऱ्याचे रोग बरे करणें, किंवा ज्याचे त्यानें आपले रोग बरे करणें असे दोन महत्त्वाचे प्रकार मानसोपचारपद्धतींत नेहमीं संभवतात. पुढच्या प्रकरणांत प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाविषयीं लिहितांना या दोन प्रकारांच्या भिन्नत्वाकडे विशेष लक्ष आमच्याकडून राहीलच असें नाहीं. "सूचना" या सर्वसाधारण साधनाविषयीं लिहिण्याचा आमचा मुख्य उद्देश असल्यामुळें, या साधनाच्या दोन प्रकारांविषयीं दर वेळेस निरनिराळी चर्चा करणें आम्हांस अवश्य वाटत नाहीं. वाचकांनीं मात्र सदैव हें लक्षांत ठेवावें कीं, जें जें कार्य "परसूचनां"च्या योगानें करतां येतें तें तें "स्वयंसूचनां"च्या द्वारेंही झालेंच पाहिजे. ॲलोपॅथिवाला डॉक्टर काय, किंवा "मानसोपचार" करणारा डॉक्टर काय—कोणत्याहि डॉक्टरावर अवलंबून न राहतां प्रत्येक रोग्यानें आपापला रोग बरा करावा, व रोग्यांचें परावलंबित्व पार नाहींसें होऊन ते स्वावलंबी व्हावेत, हें मानसोपचाराचें ध्येय असल्याचें आम्हीं पहिल्याच प्रकरणांत सांगितलें आहे. तेव्हां पुढील सर्व प्रकरणांतील चर्चेच्या वेळीं सूचनांच्या अभियोगाविषयीं लिहितांना प्रत्येक ठिकाणीं आम्हीं जरी "स्वयसूचनां" च्या अभियोगाचा उल्लेख केला नसला, तरी कोणत्याहि रोगावर "परसूचनां" प्रमाणेंच "स्वयंसूचनां" चा अभियोगहि करतां येतो, नव्हे करणें अधिक श्रेयस्कर आहे, ही गोष्ट वाचकांनीं सदैव लक्षांत ठेवल्यास बरें होईल.

स्वयंसूचनेची व्याख्या.

" स्वयंसूचना " म्हणजे काय तें आम्हीं सहाव्या प्रकरणांत दर्शविलेंच आहे. त्याविषयीं आणखी स्पष्टीकरण वाचकांस हवें असल्यास तें याच ठिकाणीं देणें योग्य होईल. " आपल्याला कळून किंवा नकळत आपल्या एखाद्या ज्ञानेंद्रियावाटे आपल्या मनावर जो ठसा उमटतो " त्यास "सूचना" म्हणावें, अशी डॉक्टर पार्किन यांनीं "सूचना" या शब्दाची व्याख्या केली आहे. ही व्याख्या ग्राह्य मानली तर " आपण आपल्याच मनावर उमटविलेला ठसा म्हणजे स्वयंसूचना" अशी स्वयंसूचनेची व्याख्या क्रमशःच प्राप्त होते. " एखाद्या विचारामुळें,

किंवा एखाद्या खऱ्या अथवा कल्पित शरीरावस्थेमुळें आपल्या मनांत जी सूचना उत्पन्न होते ती स्वयंसूचना होय," अशी व्याख्या डॉक्टर पार्किन यांच्या एका पुस्तकांत सांपडते, व ती

तिचे तीन प्रकार. मान्य करण्यास कांहींच हरकत नाहीं. ही स्वयंसूचना सहेतुक असेल, अहेतुक असेल, किंवा मिश्र स्वरूपाची असेल. उदाहरणार्थ, रात्रीं निजतांना आपण आपल्या मनाला बजावतों कीं, "उद्यां पहाटे पांच वाजतां उठलें पाहिजे." तार्किक मनाकडून ही सूचना तर्कातीत मनास होते. अशा "स्वयंसूचने"स सहेतुक म्हटलें पाहिजे. अहेतुक स्वयंसूचनेचींहि पुष्कळ उदाहरणें देतां येतील. आपल्या मनांत अनेक कल्पना परस्परसंबद्ध झालेल्या असतात. आपण एखादें नाटक पहावयास गेलों असतां त्या नाटकगृहास आग लागली तर त्या नाटकाचें नांव व आगीचा प्रसंग या दोन गोष्टी आपल्या मनांत संबद्ध रूपानें खिळून बसतात, व एकीबरोबर दुसरीचीहि आपणांस नेहमीं आठवण होते. परस्परसंबद्ध कल्पनांच्या या धर्मामुळें, किंवा बाह्य पदार्थांचा इंद्रियाशीं विशिष्ट संयोग झाल्यामुळें, किंवा इतर कांहीं कारणांनीं, अहेतुक स्वयंसूचनेचा उद्‌भव होतो. समजा, एखाद्या गृहस्थास मुंबईच्या एखाद्या कचेरींत नोकरी असल्यामुळें मुंबई टाइमप्रमाणें रोज नऊ वाजतां जेवण्याची संवय आहे. हा गृहस्थ पुण्यास आपल्या मित्राच्या घरीं गेला असतां त्या मित्रानें आपल्या खिशांतून घड्याळ काढून "नऊ वाजले" असें म्हटल्याबरोबर या गृहस्थाला भूक लागल्यासारखें होतें, व "मग चला मांडा पानें" असें तो म्हणतो. या ठिकाणीं नऊ वाजण्याची वेळ व भोजन या दोन गोष्टींचा संबंध त्याच्या तर्कातीत मनांत भिनून गेलेला असल्यामुळें, त्या वेळेचा नुसता नामानिर्देश झाल्याबरोबर एक विशिष्ट सूचना उत्पन्न होते. या सूचनेस "अहेतुक स्वयंसूचना" म्हणणेंच योग्य होईल. खरूज झालेल्या माणसानें वापरलेला कपडा आपण वापरीत आहोंत असें कळून आल्याबरोबर, आपणांस खरूज होणार असें वाटतें, इतकेंच नव्हे तर अंगाला कंडही सुटूं लागते. हा अहेतुक स्वयंसूचनेचाच परिणाम होय. ज्यांस आपण अंतःस्फूर्तीचे प्रकार म्हणतों ते

सर्व वास्तविकपणें अहेतुक स्वयंसूचनांचेच परिणाम असतात. उदाहरणार्थ, एखाद्या माणसाच्या कांहीं निंद्य कृतीमुळें त्या माणसाविषयीं एखाद्या लहान मुलाच्या मनांत तिरस्कार उत्पन्न होतो. पुढें तो मनुष्य व त्याची कृति यांविषयीं पार विसर पडला तरी, त्या कृतीचा मनावर झालेला परिमाण कधींहि पुसला जात नाहीं; आणि त्या माणसासारखा दिसणारा एखादा गृहस्थ मोठेपणीं भेटला तर त्याविषयीं निष्कारण तिरस्कार त्या मुलास वाटूं लागतो. अशा तिरस्काराचें आपण त्या माणसाला कारण विचारलें तर तो बहुतकरून म्हणेल, "या तिरस्काराचें कांहींच कारण मला सांगतां येत नाहीं. किंबहुना तें माझें मलाहि कळत नाहीं. तथापि तिरस्कार वाटतो येवढें खरें." अशा प्रकारचा तिरस्कार "अंतःस्फूर्तीनें" उत्पन्न झालेला असतो या म्हणण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. कारण "अंतःस्फूर्ति" म्हणजे तरी काय? अहेतुक स्वयंसूचनेमुळें असल्या तिरस्काराचा उद्भव होतो, असें म्हणणेंच शास्त्रशुद्ध होईल. लहानपणच्या गोष्टीमुळें उद्भवणाऱ्या असल्या अहेतुक स्वयंसूचनांचा आपल्या एकंदर आयुष्यावर किती परिणाम होतो त्याची आपल्याला पुरती कल्पनाहि नसते. लहानपणीं आपल्या मनावर उमटलेले ठसे अतिशय टिकाऊ असतात; व या ठशांमुळें मोठेपणीं अनेक अहेतुक स्वयंसूचना उद्भवून आपल्या हातून त्याप्रमाणें कृति घडत असतात. अशा दृष्टीनें पाहिलें तर आपण मोठेपणीं जें कांहीं करतों तें आपल्या लहानपणींच आपण ठरवून ठेवलेलें असतें, हें एका अर्थी खरेंच आहे.

सहेतुक व अहेतुक स्वयंसूचनांशिवाय कांहीं स्वयंसूचना अशा असतात कीं, त्यांना "मिश्र स्वरूपाच्या" समजणें बरें होईल. "मिश्र स्वरूपाच्या" हा शब्दप्रयोग सहज समजण्यासारखा नसल्यामुळें एक दोन उदाहरणें देऊन त्याचा खुलासा करणें भाग आहे. समजा, एखाद्या गृहस्थास रात्रीं झोंप मुळींच येत नाहीं व त्यासाठीं तो डाक्तराचें औषध घेत आहे. डॉक्टर एका बाटलींत त्याला औषध देतो, आणि दर तीन तासांनीं त्याचा एक भाग घ्यावयास सांगतो. "स्वयंसूचना" म्हणजे काय हें त्या गृहस्थास माहीतही नसेल. किंबहुना तो शब्दही त्यानें कधीं ऐकलेला

नसेल. तथापि डॉक्टरनें दिलेलें औषध घेतांना प्रत्येक वेळीं त्याच्या मनांत पुढील विचार आल्याखेरीज रहात नाहीं. " डॉक्टरनें सांगितल्याप्रमाणें मी हें औषध घेत आहें. या औषधामुळें माझ्या शरीराला आराम वाटून आज रात्रीं मला चांगली गाढ झोंप लागेल." या उदाहरणांत त्या गृहस्थाच्या तार्किक मनाकडून एक सहेतुक सूचना तर्कातीत मनास मिळते; परंतु ती मिळाल्याचें त्या गृहस्थास समजत नाहीं म्हणून त्या सूचनेंत अहेतुकपणाचीहि छटा असल्याचें कबूल केलें पाहिजे. अशा स्वयंसूचनांस "मिश्र स्वरूपाच्या" या नांवानें ओळखतात. दुसरेंहि उदाहरण पाहिजे असल्यास देतां येईल. मानसोपचारशास्त्राप्रमाणें शेंकडों मैल दूर असलेल्या रोग्यावरही उपचार करणें मानसोपचारी डॉक्टरास शक्य आहे. अशा उपचारांस "दूरस्थ उपचार" (Absent treatment) म्हणतात. ज्याच्यावर " दूरस्थ उपचार " केले जातात त्या रोग्याकडून दर महिन्याच्या शेवटीं रोग किती बरा झाला आहे त्याचा रिपोर्ट व उपचाराबद्दलची फीहि उपचारकाकडे येते.मग उपचारक त्यास ज्या मानसिक सूचना रोज पोंचवितों त्यांचा स्वीकार करण्यासाठीं मनाची एकाग्रता करून त्यानें रोज कोणत्या वेळीं किती मिनिटें बसावें याविषयीं उपचारकाकडून त्यास पत्र जातें. तें पत्र मिळाल्यानंतर जी वेळ ठरलेली असेल त्या वेळीं तो रोगी उपचारकाकडून येणाऱ्या " आरोग्यमय विचारां"चा (Health thoughts) स्वीकार करण्यासाठीं एकाग्र चित्तानें बसतो, किंवा पडतो. त्यानें चित्ताची अशी एकाग्रता केली कीं, त्याच्या मनांत पुढील विचार येतो. " आरोग्यमय विचारांचें गृहण करण्याची आतां माझी पूर्ण तयारी झालेली आहे. लांब अंतरावर असलेल्या डॉक्टरांकडून उत्कृष्ट आरोग्यानें तुडुंब भरलेल विचार माझ्याकडे आतां येत आहेत. त्या विचारांमुळें माझा कोठा साफ होऊन मोकळा होईल; व माझी बद्धकोष्ठतेची तक्रार नाहींशी होईल. " या उदाहरणांतही त्या रोग्याच्या तर्कातीत मनाला मिळणारी सहेतुक स्वयंसूचना अहेतुकपणें मिळत असल्यामुळें तिला " मिश्र स्वरूपाची"च समजलें पाहिजे. " माझा तुमच्या मानसोपचार पद्धतीवर बिलकूल विश्वास नाहीं " असें म्हणत जे नास्तिक

वृत्तीचे रोगी येतात त्यांच्यावर या "मिश्र स्वरूपाच्या" सूचनांचाच अभियोग उपचारकास करावा लागतो. दिवसांतून अमुक वेळां साध्या पाण्याचे अनेक घोट घ्यावयास, किंवा कांहीं ठराविक हलके शारीरिक व्यायाम करावयास रोग्यास सांगितलें असतां असें केल्यानें रोग कमी होत चालल्याचीं स्पष्ट चिन्हें दिसूं लागतील, ही कल्पना रोग्याच्या मनावर बिंबवावी लागते; असें केलें म्हणजे पाण्याचा घोट घेण्याच्या वेळीं किंवा व्यायाम करण्याच्या वेळीं त्या रोग्याच्या मनांत रोगमुक्तेच्या "मिश्र स्वरूपाच्या" स्वयंसूचना उत्पन्न होतात, आणि इष्ट तें कार्य आपोआप घडून येतें.

स्वयंसूचनांचें महत्त्व.

सूचनाभियोगाच्या बाबतींत स्वयंसूचनांचे हे तीन प्रकार नेहमीं लक्षांत ठेवले पाहिजेत; व रोग बरा करण्याच्या कामीं स्वयंसूचनांचा उपयोग करणें किती महत्त्वाचें व परिणामकारक असतें तेंहि कधीं विसरूं नये. शाळेंत जाणाऱ्या लहान मुलांस स्वयंसूचनांचा नीट उपयोग करावयास शिकविलें तर त्यांच्या सुशिक्षणाचा प्रश्न बराच सुलभ होईल. वैद्यकीचा किंवा डॉक्टरीचा धंदा करणाऱ्या प्रत्येक माणसास स्वयंसूचनांच्या उपयोगाची यथाशास्त्र माहिती असणें तर अत्यंत अवश्य आहे. कारण, मानसिक किंवा शारीरिक रोगांचा परिहार करण्याच्या बाबतींत स्वयंसूचनांचा योग्य उपयोग झाल्यास त्यांच्यासारखा साहाय्यक दुसरा कोणी नाहीं हें जितकें खरें, तितकेंच त्यांचा दुरुपयोग झाल्यास त्यांच्यासारखा रोग्याचा वैरी दुसरा कोणी नाहीं हेंहि खरें आहे. निष्कारण भय, शंकाकुशंका, कल्पना, लहर, वगैरे स्वरूपांत रोगोत्पादक स्वयंसूचना रोग्याच्या मनांत लपून बसलेल्या असतात; आणि या स्वयंसूचनांच्या योगानें रोगनिवारणाचें कार्य अतिशय दुष्कर होऊन बसतें. यासाठीं स्वयंसूचना कशा उत्पन्न होतात व त्यांचे परिणाम काय काय होतात, वगैरे गोष्टींचा अभ्यास करावा तितका थोडाच होईल. या विषयाचें अधिक सविस्तर विवेचन पुढील प्रकरणांत योग्य स्थळीं आम्ही करणारच असल्यामुळें स्वयंसूचनांविषयीं येथें अधिक लिहिण्याचा मोह आंवरून, प्रत्यक्ष

सूचनाभियोगाची पूर्व तयारी कशी करावी त्याचा विचार करणेंच अधिक योग्य होईल.

आपल्या स्वतःवर किंवा दुसऱ्या कोणावर रोगोपचारासाठीं सूचनांचा अभियोग करावयाचा असेल तर शरीरशास्त्राचा थोडासा अभ्यास करणें चांगलें

शरीरशास्त्राच्या ज्ञानाची अवश्यकता.

मानवी देहाच्या रचनेचा स्थूल विचार आम्हीं प्रारंभीं दुसऱ्या प्रकरणांत केलाच आहे. साधारणपणें लहान सहान व्याधींच्या बाबतींत त्या प्रकरणांत आम्हीं दिलेली माहिती पुरेशी होईल. खेरीज, मानवी देह बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींचा कसा बनलेला आहे याचें आठव्या प्रकरणांत आम्हीं बरेंच विवेचन केलें आहे त्याचाहि फायदा वाचकांस होईल. परंतु,याशिवाय शरीराच्या प्रत्येक अवयवाचें प्रत्यक्ष पृथक्करण करून पाहून, किंवा असल्या पृथक्करणाची सचित्र माहिती देणारे ग्रंथ वाचून त्या अवयवाची रचना व त्याचे निरनिराळे भाग यांची शक्य तितकी सांगोपांग माहिती मानसोपचारांचा उपयोग करूं पाहणारानें व त्याचा प्रचार करणाऱ्यानें तर अवश्यच करून घ्यावी. कारण, रोगांवर सूचनांच्या अभियोगाचा उपचार करावयाचा झाला तरी त्यासाठीं रोगाचें निदान अवश्य करावयास पाहिजेच. रोग कोणता आहे वगैरे ठरविण्याच्या भानगडींत न पडतां एकदम रोग्यावर हस्तसंचार (Passes) करावयाचे व त्याला सूचना द्यावयाच्या म्हणजे झालें, अशी कांहीं मंडळींची मानसोपचारपद्धतीविषयीं कल्पना असते. परंतु, ही कल्पना किती वेडेपणाची आहे हें आमच्या वाचकांस काय सांगावयास पाहिजे ? मानसोपचार म्हणजे कांहीं जादू थोडीच आहे कीं, कांहीं विचार न करतां एकदम त्यांचा प्रयोग करून रोग नाहींसा करतां येईल ? उलट, मानसोपचार म्हणजे असलें कांहीं गौडबंगाल नसून, एका निसर्गशक्तीचा रोगनिवारणाच्या कामीं उपयोग करून घेण्याची एक पद्धति आहे, हें वाचकांच्या मनावर पूर्ण बिंबविण्यासाठींच मागील प्रकरणांतील निरनिराळ्या मुद्यांचें सविस्तर स्पष्टीकरण आम्हीं केलें आहे. तेव्हां मानसोपचारांतहि रोगनिदानाची अवश्यकता आहेच. नाडी पाहणें, फुप्फुसें तपासणें, जिभेच्या

स्थितीवरून पोटाची स्थिति ओळखणें, ताप मोजणें, पोटांत काळीज. प्लीहा वगैरे वाढलेलीं ओळखणें, इत्यादि गोष्टी सूचनांचा अभियोग करणारास आल्याच पाहिजेत. याचें कारण असें कीं, या गोष्टी करतां आल्या, शरीरशास्त्राची बरीचशी माहिती असली, आणि रोगचिकित्सेचीं सामान्य मूलभूत तत्त्वें माहित असलीं, म्हणजे शरीराच्या कोणत्या भागांतील सूक्ष्मपेशींचें कार्य विकृत झालें आहे तें आपणांस चांगलें समजेल, व आपल्या सूचनांचा एकंदर अभियोग त्या विशिष्ट सूक्ष्मपेशींस उद्देशून केल्यानें त्यांची विकृति लवकर दूर होऊन रोगपरिहाराचें कार्य अधिक सुलभ होईल. शरीरशास्त्राची माहिती नसली तरी देखील व्यथित भागास अनुलक्षून केलेल्या सूचना परिणामकारक होतीलच. परंतु, शरीरशास्त्राची आपल्याला जितकी परिपूर्ण माहिती असेल,व रोगनिदान करण्यांत आपण जितकें प्राविण्य संपादन करूं,तितक्या अधिकस्य अधिक फलं या न्यायानें आपल्या सूचना यथायोग्य होण्याचा संभव अधिक असणार. उदराच्या रचनेची ज्यास कांहीं माहिती नाहीं अशा एखाद्या माणसानें पोटदुखीनें त्रस्त झालेल्या इसमावर सूचनाभियोग केला तर त्यांमुळें गुण येणार नाहीं असें नाहीं. त्या सूचनांचा योग्य तो परिणाम यथाकाल होईलच. परंतु त्याच इसमाच्या पोटदुखीवर शरीरशास्त्र जाणणाऱ्या एखाद्या माणसानें सूचनाभियोग केल्यास त्यामुळें रोगपरिहार लवकर होईल हें खास. कारण, त्याच्या बंदुकीचा नेम कधीं चुकणार नाहीं. तो ज्या सूचनांचा अभियोग करील त्या सर्व तर्कातीत मनाच्या द्वारें कार्यपराङ्मुख सूक्ष्मपेशींस जाऊन नेमक्या भिडतील, व कार्यनिष्पत्ति लवकर होईल. म्हणूनच आम्ही म्हणतों कीं, शरिरशास्त्राचें ज्ञान म्हणजे प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाच्या पूर्व तयारीचा एक महत्त्वाचा भाग आहे.

रोगनिदान झाल्याबरोबर एकदम प्रत्यक्ष सूचनाभियोगास प्रारंभ करून चालावयाचें नाहीं. ज्याप्रमाणें एखाद्या शेतांत धान्य पेरण्यापूर्वीं त्याची नीट नांगरणी करून त्यांत उगवणारीं भलतीं सलतीं झुडपें किंवा गवत काढून टाकणें जरूरीचें असतें, त्याप्रमाणें रोगनिवारणासाठीं विशिष्ट सूचनांची तर्कातीत मनांत पेरणी करण्याच्या अगोदर त्या मनोभूमींत शिरून

आरोग्यविघातक सूचनांच्या नाशाची जरूरी.

बसलेल्या आरोग्यविघातक सूचनांचें पूर्ण निर्मूलन करण्याची खबरदारी नेहमीं घेतली पाहिजे. कोणताहि रोगी आपल्याकडे आला कीं, आरोग्यघातक सूचना त्याच्या तर्कातीत मनानें स्वीकारलेल्या आहेत किंवा काय तें प्रथम पहावें. स्वतःच्याच रोगावर उपचार करतांनाहि आपल्या तर्कातीत मनाचें नीट काळजीपूर्वक संशोधन करावें, आणि त्यांत दडून बसलेल्या आरोग्यघातक सूचना आधीं पार हुसकून लावाव्या. बहुतेक वेळां असल्या सूचना आपल्याला न कळत आपल्या मनांत प्रवेश करतात. वरवर पाहिलें असतां असल्या सूचनांचें अस्तित्व आपणांस समजून येत नाहीं. म्हणून मोठ्या खटपटीनें त्यांना शोधून काढणें भाग आहे. रोगपरिहारक सूचनांचा अभियोग करण्याच्या विधायक कार्याचें जितकें अगत्य आहे तितकेंच आरोग्यविघातक सूचनांच्या योगानें होणाऱ्या विघातक कार्यास ताबडतोब आळा घालण्याचें कामही महत्त्वाचें आहे. पाया खणल्यावांचून उभारलेलें किंवा भुसभुशीत वाळूच्या पायावर बांधलेलें घर केव्हां कोसळेल त्याचा जसा नियम नाहीं, त्याचप्रमाणें आरोग्यविघातक सूचना नाहींशा केल्याशिवाय केलेले सूचनांचे उपचार कितपत परिणामकारक होतील याविषयीं जबरदस्त शंकाच आहे. आम्हीं मागें एका प्रकरणांत म्हटल्याप्रमाणें "मनःसूचना" म्हणजे इतर अनेक निसर्गशक्तींप्रमाणें एक दुधारी शस्त्र आहे. त्यांच्या योगानें रोग बरे करतां येतात, व त्यांच्या योगानें रोग उत्पन्नही होतात किंवा करतां येतात. किंबहुना असेंही म्हटल्यास चालेल कीं, मनःसूचनांच्या योगानें रोग उत्पन्न होणें शक्य आहे, म्हणूनच त्यांच्या द्वारें रोग बरे करणें शक्य आहे. प्राण्यांमध्यें बुद्धिमत्ता जितकी अधिक तितका त्याच्या तर्कातीत मनावर सूचनांचा परिणाम होण्याचा संभव ज्यास्त असणार, व रोगोत्पत्ति आणि रोगनिवारण हे प्रकार त्याच्या ठिकाणीं अधिक प्रमाणांत आढळून येणार. आमच्या म्हणण्याची सत्यता वाचकांस ताबडतोब पटत नसेल, तर "मनुष्यापेक्षां कनिष्ठ प्राण्यांचें आरोग्य अधिक चांगलें कां असतें?" आणि "मनुष्य जितका अधिक बुद्धिमंत तितकी त्याची प्रकृति अधिक

वाईट कां असते ?" हे दोन प्रश्न आपल्या मनाला विचारून त्यांचीं उत्तरें देण्याचा त्यांनीं प्रयत्न करावा. या प्रश्नांचा विचार करूं लागल्यास त्यांना प्रथमतःच असें आढळून येईल कीं, कनिष्ठ प्राण्यांच्या ठिकाणीं बुद्धि फार थोडी असल्यामुळें आरोग्यविघातक सूचनांचा त्यांच्यावर परिणाम होऊं शकत नाहीं.

कनिष्ठ प्राण्यांचें आरोग्य कां चांगलें असतें?

वेड लागलेल्या माणसांची किंवा अगदींच कमी बुद्धीच्या माणसांची प्रकृति बहुतेक निकोप असते याचेंही कारण हेंच आहे. त्यांच्या तार्किक मनाची बुद्धि अगदींच थोडी असल्यामुळें आरोग्यविघातक सूचना त्यांच्या तर्कातीत मनापर्यंत पोंचूं शकतच नाहींत. त्यामुळें त्यांच्या शरीरांतील जीवनशक्तीच्या कार्यांत कोणत्याही प्रकारचा व्यत्यय उत्पन्न न होतां त्यांच्या नैसर्गिक आरोग्याचा प्रवाह अखंड वहात राहतो. उलट, ज्या माणसास बुद्धिमत्ता अधिक आहे त्याचें तार्किक मन असंख्य ठिकाणांतून उगम पावणाऱ्या सर्व कल्पनांचें गृहण करावयास तयार असतें; व त्यामुळें आरोग्यविघातक सूचनांचा त्याच्यावर परिणाम होण्याची भीति अधिक असते. माणसाच्या मनाचा जितक्या अधिक वस्तूंशीं किंवा व्यक्तींशीं संबंध येईल तितका त्याचें आरोग्य बिघडण्याचा संभव वाढत जाईल, असें म्हणावयास हरकत नाहीं. मानवी सुधारणेच्या इतिहासाकडे पाहिलें तर असें दिसून येतें कीं, एकीकडे वैद्यकशास्त्र, आरोग्यशास्त्र वगैरेंची वाढ होतच आहे, आणि दुसरीकडे ज्ञानाच्या साधनांची संख्या वाढत चालल्यामुळें रोगांच्या प्रकारांत व प्रसारांतही भर पडतच आहे. या एका गोष्टीवरूनच आमच्या म्हणण्याची सत्यता वाचकांस पटण्यास हरकत नाहीं. सूचनांचे नियम सामान्य जनतेला नीट कळत नसल्यामुळेंच रोगप्रसाराचा अनर्थ ओढवला आहे. मनःसूचनांमध्यें रोगनिवारक सामर्थ्य असल्यामुळें त्यांत रोगोत्पादनाचीहि शक्ति साहजिकपणेंच असणार. याकरितां आम्ही वर म्हटल्याप्रमाणें रोगनिवारणासाठीं प्रत्यक्ष सूचनाभियोगास सुरवात करण्यापूर्वीं रोगोत्पादक सूचना नाहींशा करून पुढेंहि कधीं रोगोत्पादक सूचनांचा उद्भव होणार नाहीं अशी व्यवस्था करणें अगत्याचें आहे.

रामबाण औषधांच्या जाहिराती.

आरोग्यविघातक सूचना टाळण्याची सावधगिरी जितकी ठेवावी तितकी थोडी आहे. कारण, या सूचना कोणत्या ठिकाणीं आणि कशा रीतीनें आपल्यावर झडप घालतील त्याचा कांहीं नियम नाहीं. असल्या सूचना कोणकोणत्या ठिकाणीं उगम पावतात त्याची मोजदाद करूं लागल्यास तें काम कधींच संपावयाचें नाहीं. याकरितां एक दोन प्रकारांचाच येथें विचार करणें शक्य आहे. आरोग्यविघातक सूचनांच्या उगमाचें एक अत्यंत प्रमुख स्थान म्हणजे वर्तमानपत्रांत फडकणाऱ्या रामबाण औषधांच्या लहान मोठ्या जाहिराती होत. असल्या जाहिरातींनीं बहुतेक वर्तमानपत्रें भरलेलीं असतात; आणि या जाहिरातींतील मजकूर वाचून क्षणभर तरी ज्याचें मन अस्वस्थ होऊन रोगाविषयीं विचार करूं लागलें नाहीं असा मनुष्य क्वचितच आढळेल. या जाहिरातींतील मजकूर अशा कांहीं कौशल्यानें लिहिलेला असतो कीं, तो वाचतांच वाचकाच्या मनांत रोगविषयक विचारांचा साहाजिकपणेंच उद्भव व्हावा. इंग्रजी जाहिरातवाले या कलेंत फारच निपुण आहेत. परंतु, आमच्या देशी जाहिरातीवाल्यानींहि, इतर उपयुक्त कलांत नसली तरी, या कलेंत बरीच निपुणता मिळविली आहे. औषधांच्या जाहिराती पाहिल्या म्हणजे त्यांच्या मांडणीच्या कुशलतेचें कौतुक करावें, कीं त्यांच्या मजकुरांतील मूर्खपणा पाहून हंसावें, कीं त्यांच्या योगानें भाबड्या वाचकांच्या मनांत उत्पन्न होणाऱ्या आरोग्यविघातक सूचनांकडे पाहून रडावें, हें समजेनासें होतें. जाहिरातींतील औषध बहुतकरून माणसास जे जे नानाविध रोग होणें शक्य आहे त्या सर्वांवर रामबाण असावयाचें हें ठरलेलें आहे. कारण, तें कोणत्या तरी सिद्ध पुरुषाकडून मिळविलेलें असतें, किंवा हिमालय पर्वतांतील अत्यंत दुर्मिळ वनस्पतीपासून महत्प्रयासानें तयार केलेलें असतें! तेव्हां अशा लोकविलक्षण औषधाच्या तडाक्यांतून सुटण्याची कोणत्या रोगाची छाती असणार? एखाद्या औषधाचा जाहिरातवाला अधिक समजसपणानें व अधिक धूर्ततेनें वागतो. सर्व रोगांवर आपलें औषध गुणकारी आहे असें न म्हणतां तो कोणता तरी एक रोग निवडून काढतो,

व त्या विशिष्ट रोगावर आपलें औषध अत्यंत खात्रीलायक असल्याची ग्वाही देतो. मात्र त्या विशिष्ट रोगापासूनच इतर सर्व प्रकारचे रोग उद्भवतात असा त्याचा सिद्धान्त असतो. हा सिद्धान्त सांगितल्यानंतर तो आपल्या जाहिरातींत त्या विशिष्ट मूलभूत रोगाच्या लक्षणांची यादी देतो. ही यादी इतक्या विस्तृत स्वरूपाची असते कीं, तिच्या कक्षेंत शरीराच्या सर्व अवस्थांचा समावेश होतो. त्यामुळें जाहिरातींत ज्या रोगाचें वर्णन आहे तो रोग आपणांस झाला आहे कीं काय अशी शंका उत्पन्न करणारीं एक दोन तरी लक्षणें प्रत्येक वाचकास स्वतःच्या ठिकाणीं आढळून येतात. आणि स्वतःच्या शरीरांत रोग शोधून काढीत बसण्याची ज्या माणसांस दुष्ट संवय असते त्यांना तर तो रोग आपणांस झाला असल्याची खात्रीच वाटूं लागते. जाहिरातवाल्यांच्या सुदैवानें असल्या माणसांचेंच प्रमाण आमच्या समाजांत अधिक आहे. एखाद्या रोगाचें वर्णन वाचल्यानंतर तो रोग आपल्या अंगीं आहे किंवा काय असें "आत्मनिरीक्षण" करण्याची माणसाची साहजिकच प्रवृत्ति असते. हें "आत्मनिरीक्षण" प्रकृतीला अतिशय अपायकारक असतें; पण तें टाळणें फार अवघड आहे, व तें फार थोड्या मंडळीस साधतें. रोगशास्त्राचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना या प्रवृत्तीपासून फार भीति असते, आणि मेडिकल कॉलेजांतील कांहीं विद्यार्थ्यांच्या प्रकृतिदूषणाचें मुख्य कारण हें "आत्मनिरीक्षण"च असतें, असा नेहमींचा अनुभव आहे. रोगाचीं वर्णनें वाचतां वाचतां, आणि त्याच्या लक्षणांचा अभ्यास करतां करतां, तीं आपल्याच अंगीं दिसूं लागण्याचा संभव फार असतो. याविषयीं लिहितांना डॉ. हडसन म्हणतात, "मला एक डॉक्टर माहीत आहेत. ते अतिशय हुशार असून त्यांचें वैद्यकीचें ज्ञान फार वाखाणण्यासारखें आहे. परंतु त्यांच्यांत एक मोठा दोष आहे, व त्या दोषामुळें त्यांच्या हुशारीचें व ज्ञानाचें कांहीं चीज होऊं शकत नाहीं. तो दोष हा कीं, ते एखाद्या रोग्याला तपासूं लागले म्हणजे त्या रोग्याचाच रोग त्यांना स्वतःला व्हावयास लागतो. विशेषतः त्या रोग्याला बऱ्याच यातना होत असल्या म्हणजे तर यांच्या शरीरांत त्या रोगाचा उद्भव ताबडतोब झालाच म्हणून समजावें." डॉ. हडसन

यांनीं आपल्या ग्रंथांत (Law of Mental medicine) नमूद केलेलें हें उदाहरण या ठिकाणीं सांगण्याचा उद्देश इतकाच कीं, जाहिरातींत दिलेल्या विशिष्ट रोगाच्या लक्षणांच्या वाचनाचा वाचकाच्या मनावर कसा सहज परिणाम होतो, तें स्पष्टपणें कळावें.

भ्रमिष्टांचीं भांषणें.

रामबाण औषधांच्या जाहिराती म्हणजे आरोग्यविघातक सूचनांचें मुख्य उगमस्थान असलें तरी, इतर कोठेंही या सूचनांचा उगम होत नाहीं असें थोडेंच आहे ! आपल्या समाजांत अशी पुष्कळ मंडळी आढळतात कीं, खाण्यापिण्याच्या निरनिराळ्या पदार्थांच्या गुणावगुणाची चर्चा करण्याचें त्यांना एक वेडच लागलेलें असतें. अशीं माणसें बहुतेक प्रत्येक खाद्यावर व पेयावर बहिष्कार घालावयास उद्युक्त झालेलीं असतात, व यांच्या भाषणापासून आरोग्यविघातक सूचना आपल्या तर्कातीत मनास पोंचण्याचा संभव फार असतो. भाताबरोबर तुरीच्या डाळीचें वरण खाल्लें तर पोटांत विकार होतो, बटाट्याची भाजी खाल्लयास पचनक्रिया बिघडते, दहीं खाण्यानें शरीरांत रोगजंतु शिरतात, वगैरे नाना प्रकारचे चित्र विचित्र सिद्धान्त या मंडळीजवळ नेहमीं जय्यत तयार असतात, व वेळ आली कीं ते सर्व सिद्धान्त ठोकून द्यावयास ते टपून बसलेले असतात. यांच्या सूचनांचा परिणाम एखाद्यानें आपल्या मनावर होऊं दिल्यास त्याची स्थिति लवकरच अनुकंपनीय झाल्यावांचून राहणार नाहीं. कारण, एक सांगणार जेवतांना घोटभरही पाणी पिऊं नये, तर दुसरा म्हणणार जेवतांना गरम पाण्याचीं दोन तीन तरी फुलपात्रें प्यावीं. एक म्हणणार बटाट्यांत पिष्टभाग फार असल्यामुळें ते वर्ज करावेत, तर दुसरा उपदेश करणार कीं, इतर भाज्यांत पिष्टभाग पुरेसा नसल्यामुळें त्या खाऊं नयेत. कांहींच विचार न करतां खाद्यपेयें पोटांत जाऊं द्यावींत असें आमचें म्हणणें नाहीं. उलट त्यांसंबंधीं बराच विचार आम्हांहि पुढील प्रकरणांत केलेला वाचकास दिसून येईल. परंतु योग्य, शास्त्रशुद्ध आणि व्यावहारिक दृष्टीनें खाद्यपेयांचा विचार करणें निराळें, आणि भ्रमिष्टपणानें हा पदार्थ वाईट, तो पदार्थ वाईट असें बरळणें निराळें. असल्या

भ्रमिष्टांच्या भाषणापासून आरोग्यविघातक सूचना उद्भवत असतात, व रोगोपचार करतांना त्या सूचनांपासून रोग्यांस दूर ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी, हें आम्हांस या ठिकाणीं मुख्यतः सांगावयाचें आहे. असल्या भ्रमिष्टांच्या भाषणांतील सूचना स्वीकारीत गेल्यास "म्हातारा आणि त्याचा बैल" या गोष्टींतील म्हाताऱ्याचा बैल ज्याप्रमाणें नाहक मृत्युमुखीं पडला, त्याप्रमाणें माणसाच्या पोटाची अवस्था व्हावयाची. कारण, प्रत्येक भ्रमिष्टाचें म्हणणें मान्य करून भात, भाकरी, पोळी, भाज्या, मीठ, मसाला वगैरे सर्वच पदार्थ हळूं हळूं वर्ज करीत गेल्यानें अन्नपाण्याविरहित राहण्याचा लवकरच प्रसंग ओढवेल.

खाण्यापिण्याबद्दल एक सर्वोत्कृष्ट नियम.

वर वर्णन केलेल्या भ्रमिष्टांची संगति टाळल्यास आरोग्यविघातक सूचना आपोआप टाळल्या जातील. आपण जें खातों किंवा पितों त्याविषयीं फाजील चर्चा कधीं करूं नये रोगराईपासून आपण दूर पळतों त्याप्रमाणें असल्या भ्रमिष्ट चर्चेपासून दूर पळावें. कारण, सुंदर निर्दोष आरोग्याचा विघाड करून तेथें रोगराईची उत्पत्ति करण्याचा दुष्ट धर्म या चर्चेंत आहे. अन्नचिकित्सक भ्रमिष्टांच्या आरोग्यविघातक सूचनांचा प्रतिकार कसा करावा तें मागें आम्हीं सांगितलें असल्यामुळें त्याची या ठिकाणीं पुनरुक्ति करीत नाहीं. "जें अन्न पुढें येईल तें खावें. निदान एखादा पदार्थ खाल्ल्यानंतर त्यानें अपचन झालें किंवा काय अशा शंकेनें अपचनाच्या लक्षणांची तपासणी तर कधींच करूं नये. तसें केल्यानें तीं लक्षणें हटकून दिसूं लागतील. खाण्यापिण्याविषयींचा सर्वोत्कृष्ट नियम म्हटला तर हा कीं, आपणांस जें आवडतें तें योग्य मर्यादेचें उल्लंघन न करतां खुशाल खावें; आणि जें खाल्लें त्याच्या अपचनाविषयीं विचार मनाला बिलकूल शिवूं देऊं नये. गप्पागोष्टी मारीत आनंदानें जेवावें, व जेवण संपल्यानंतरही आनंदी मनोवृत्तीनें असावें. खाण्यापिण्यासंबंधीं किंवा आरोग्याविषयीं या नियमासारखा दुसरा नियम नाहीं." हे एका पंडिताचे उद्गार किती यथार्थ आहेत!

सारांश, वर्तमानपत्रांतील जाहिराती, अन्नचिकित्सक भ्रमिष्टांचीं भाषणें, वगैरे उगमांतून आरोग्यविघातक सूचनांचे जे प्रवाह आपल्याभोंवतीं रात्रंदिवस वहात आहेत त्यांमध्यें आपल्या रोग्याचें तर्कातीत मन, किंवा आपण आपल्या स्वतःवर उपचार करीत असल्यास आपलें तर्कातीत मन, कधींहि सांपडूं देऊं नये. असल्या आरोग्यविघातक सूचना आधींच मनांत भरलेल्या असल्यास त्या प्रथम नाहींशा कराव्या. असें न केलें तर रोगपरिहारक सूचनांचा अभियोग परिणामकारक होणार नाहीं. पाण्यावर शेवाळाचा थरच्या थर सांचलेला असेल, तर सूर्यकिरणांनीं तें पाणी ऊष्ण होणार नाहीं; तें लवकर ऊष्ण व्हावें अशी इच्छा असल्यास तें शेवाळें दूर केलें पाहिजे. तद्वतच आरोग्यविघातक सूचनांचें शेवाळें नाहींसें केल्याखेरीच रोगपरिहारक सूचनांची आंच तर्कातीत मनाला नीट लागणार नाहीं. म्हणून प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाच्या या पूर्वतयारीकडे दुर्लक्ष करून कधींहि चालावयाचें नाहीं.

इंग्रजींत अशी एक म्हण आहे कीं, "रोगनिवारणापेक्षां रोगप्रतिबंध करणेंच अधिक चांगलें" (Prevention is better than cure)

एक मार्मिक उपमा.

या दृष्टीनें पाहिलें असतां रोगोत्पत्ति झाल्यानंतर रोगपरिहारक सूचना तर्कातीत मनाला देणें तर चांगलेंच, पण त्याहीपेक्षां आरोग्यविघातक सूचना त्या मनाला कधीं पोंचणारच नाहींत अशी खबरदारी घेणें अधिक महत्त्वाचें आहे. आरोग्यघातक सूचनाचशा काय, इतरही नाना प्रकारच्या सूचना अशा असतात कीं, त्यांपासून आपलें तर्कातीत मन आपल्याला जितकें अलिप्त ठेवतां येईल तितकें ठेवलें पाहिजे. एका विनोदी इंग्रज ग्रंथकारानें असें म्हटलें आहे कीं, आपण आपल्या स्त्रीला जितक्या दक्षतेनें जपतों तितक्याच दक्षतेनें आपल्या तर्कातीत मनासही आपण जपलें पाहिजे. खरें पाहतां ही उपमा फार मार्मिक व योग्य आहे. कारण, तर्कातीत मनांत एकदां कोणत्याही गोष्टीच्या बरेवाईटपणाविषयीं श्रद्धा उत्पन्न झाली कीं, ती तेथून काढून टाकणें फार दुरापास्त आहे. मरावयास टेंकलेले लोक श्रद्धेनें वांचतात हें जितकें खरें, तितकेंच पुष्कळ लोक केवळ

श्रद्धेनें मरतात हेंहि खरें आहे. एखाद्या गृहस्थाकडे त्याचे चार स्नेही आले व त्यानें चार कप चहा करून द्यावयास आपल्या पत्नीला सांगितलें, तर कांहीं एक शंकाकुशंका न काढतां, किंवा प्रश्न न विचारतां ती चहा तयार करून देते. त्याचप्रमाणें तर्कातीत मनाची स्वभावसिद्ध स्थिति कायम असेल तर त्याला जें सांगावें त्यावर मुकाट्यानें विश्वास ठेवून त्याच-प्रमाणें तें वागत असतें. परंतु, आपल्या पतीच्या स्नेह्यासोबत्यांच्या चांगुल-पणाविषयीं कांहीं शंका पत्नीच्या मनांत उत्पन्न होण्यासारखे कांहीं प्रसंग घडून आले, व त्यानंतर स्नेह्यासाठीं चहा करावयास पतीनें सांगितलें तर "हे स्नेही चांगले शीलवान आहेत का ?", "यांना आपल्या घरीं आण-ण्यांत आपलें अहित नाहीं ना ?" वगैरे प्रश्न पतीला केल्याखेरीज ती कधींहि रहाणार नाहीं. तर्कातीत मनाची स्थिति देखील हुबेहुब अशीच आहे. एकदां तर्कातीत मनानें एखाद्या वस्तूच्या किंवा व्यक्तीच्या गुणाव-गुणांविषयींच्या सूचना पतकरल्या कीं त्या दृढमूल होऊन बसण्याचा संभव फार असतो. यासाठीं आपल्या तर्कातित मनावर कोणत्या सूचनांचा परि-णाम होऊं द्यावयाचा किंवा न द्यावयाचा याबद्दल आपण अत्यंत दक्ष असलें पाहिजे. जगांतील लबाड व दुष्ट माणसें एखाद्याला आपल्या पूर्ण कह्यांत आणावयाच्या वेळीं त्याच्या तर्कातीत मनालाच प्रथम आपलेसें करून घेत असतात. नाना प्रकारच्या व्यसनांच्या भोंवऱ्यांत सांपडून नाश पावणाऱ्या माणसांचा एकंदर इतिहास नीट पाहिला तर असें तात्काल दिसून येतें कीं, नेहमीं प्रथम त्यांचीं तर्कातीत मनें बदमाषांच्या सूचनांना बळी पडतात. यासाठीं आपली पत्नी कोणत्याहि अनिष्ट प्रकारच्या वाता-वरणांत सांपडूं नये याविषयीं कर्तव्यतत्पर पति ज्याप्रमाणें अतोनात काळजी घेत असतो, त्याप्रमाणेंच आपल्या तर्कातीत मनापर्यंत कोण-तीहि अनिष्ट सूचना पोंचूं न देण्याविषयीं प्रत्येक मनुष्यानें अतिशय खब-रदारी घेतली पाहिजे. आरोग्यघातक सूचना कोणत्या वेळीं कोणत्या स्वरू-पांत आपल्या तर्कातीत मनापर्यंत येऊन पोंचतील तें निश्चितपणें सांगतां येणें कठीण आहे. आपण ज्या हवेंत रात्रंदिवस राहतो तींत जसा प्राणवायू तसेच कित्येक विषारी पदार्थही भरलेले आहेत. ते विषारी

पदार्थ टाळून प्राणवायू तेवढा आंत घेण्याचें काम प्रत्येकानें आपापल्या कुशल बुद्धीनें केलें पाहिजे. त्याचप्रमाणें आपल्या भोंवतीं जिकडे तिकडे इष्ट व अनिष्ट सूचना भरलेल्या आहेत. अनिष्ट व आरोग्यविघातक सूचना टाळणें, व त्या आधींच तर्कातीत मनांत शिरल्या असल्यास त्यांचा नाश-करणें, ही प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाची फार महत्त्वाची पूर्वतयारी आहे, हें वाचकांनीं कधींहि विसरूं नये.

प्रकरण १२ वें.

सूचनाग्राही स्थिति कोणती ?

—:०:—

" निद्राचारी " मनुष्य–फोनोग्राफच्या प्लेटी–जागे असून निजलेले–दोन महत्त्वाचे सिद्धान्त–तर्कातीत मन पकडलें पाहिजे–सूचनाग्राही स्थिति–निद्राचारी रोग्यांविषयीं अडचण–सूचनाग्राही स्थिति म्हणजे काय–मेंदूतील रुधिराभिसरण–झोंप कशी लागते–जागृति कशी येते.

तर्कातीत मनाच्या निरनिराळ्या गुणधर्मांविषयीं व त्याच्या सूचनानुवर्तित्वाविषयीं येथपर्यंत आम्हीं जें विवेचन केलें त्याची वाचकांस पूर्ण समजूत पडली असल्यास, आणि सूचनाभियोगाच्या पूर्व तयारीचें मागील प्रकरणांतील दिग्दर्शन त्यांच्या मनावर बिंबलें असल्यास, प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाविषयींच्या चर्चेस प्रारंभ करावयास हरकत नाहीं.

" सूचना " म्हणजे काय तें आतां वाचकांस समजावून सांगण्याची जरूरी नाहीं. " आपल्याला कळून किंवा न कळत कोणत्याही ज्ञानेंद्रियावाटे मनावर उमटणारा ठसा म्हणजे सूचना " अशी व्याख्या मागील प्रकरणांत आम्हीं दिली आहेच. या व्याख्येविषयीं नीट विचार केल्यास

" निद्राचारी " मनुष्य.

कोणासही कळून येईल कीं, आपलें एकंदर शिक्षण या सूचनांच्या योगानेंच झालेलें असतें, आणि मनाला पूर्वीं ज्या सूचना मिळाल्या असतील त्यांचा परिणाम नवीन सूचनांवर होत असतो. नुकत्या जन्माला आलेल्या मुलाच्या मनावर कोणताही ठसा उमटलेला नसतो. त्याचें मन कोऱ्या कागदासारखें असतें. कोऱ्या कागदावर ज्याप्रमाणें चांगला किंवा वाईट मजकूर लिहिणें सारखेंच शक्य आहे, त्याप्रमाणें लहान मुलाच्या मनावर

इष्ट किंवा अनिष्ट ठसे उमटण्याचा सारखाच संभव असतो. ज्या प्रकारच्या सूचना त्या लहान मुलाला मिळतील त्या प्रकारचा तो मुलगा निघेल. उत्तम सूचना मिळत गेल्यास तो चांगला निपजल, आणि अहितकारक सूचना मिळत गेल्या तर तोच मुलगा वाईट निघेल. एखाद्या माणसाच्या तर्कातीत मनानें एखादी सूचना पतकरली म्हणजे तेवढ्या वेळेपुरतें त्याचें तार्किक मन निद्रित होतें, व त्या वेळीं त्याच्या हातून होणाऱ्या क्रिया निद्राचारी (Somnambulist), झोंपेंत व्यवहार करणाऱ्या, माणसाच्या कृतीप्रमाणेंच असतात, असें म्हणावयास हरकत नाहीं. झोंपेंत चालणाऱ्या माणसाच्या चालण्याला " निद्राभ्रमण " किंवा " निद्राचार " म्हणण्याची वहिवाट आहे. परंतु, सूचना देऊन किंवा मोहनिद्रेनें (Hypnotism) उत्पन्न केलेल्या निद्रेंत ज्या कृति माणसाच्या हातून होतात त्यांसच " निद्राचार " म्हणण्याचें आम्हीं योजिलें आहे. कांहीं लोकांची अशी कल्पना असते कीं, सूचनांच्या योगानें उत्पन्न केलेल्या निद्रेंत मनुष्य जें जें पाहतो, ऐकतो, किंवा बोलतो तें सर्व पुन्हां जागृत झाल्यानंतर तो पार विसरून जातो. हें मत वस्तुतः खरें नाहीं. डॉक्टर पार्किन वगैरे मंडळींनीं अनेक प्रयोग करून असें सिद्ध केलें आहे कीं, सूचनांमुळें उत्पन्न झालेली निद्रा जरी अगदीं गाढ असली तरी भोंवतालच्या वस्तूंची व व्यवहाराची त्या निद्रित मनुष्याला पूर्ण जाणीव असते; त्या सर्वांची त्याला चांगली आठवणही असते; आणि आपल्याला झोंप लागली होती, व त्या वेळीं काय काय झालें तें कांहीं आठवत नाहीं, असें तो म्हणतो याचें कारण खरोखरीच तो सर्व गोष्टी विसरून जातो असें नव्हे; तर, तो इतका सूचनानुवर्ती झालेला असतो कीं, प्रयोगकर्ता जें म्हणेल त्याला तो झटकन संमति देतो, इतकेंच नव्हे तर, प्रयोगकर्त्याला जें बोलणें व करणें आवडेल अशी त्याची कल्पना असते तेंच तो बोलतो व करतो. पार्किनप्रभृतींचे हे सिद्धान्त पुढील विवेचनांत अधिकाधिक स्पष्ट होणार असल्यामुळें त्यांसंबंधीं अधिक विचार या ठिकाणीं करीत नाहीं. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे ज्या स्थितींत मनुष्य सूचनांचा ताबडतोब स्वीकार करतो त्या स्थितीस आम्ही " निद्राचारा"ची स्थिति समजतो.

जें सांगावें त्यावर विश्वास ठेवावयाचा इतका सूचनानुवर्ती जो मनुष्य असतो त्यास "निद्राचारी" म्हणण्यास कांहीं हरकत नाहीं. अशीं माणसें वरून दिसावयास जागीं दिसतात, परंतु वास्तविक पाहतां "निद्राचारी" मनुष्यांत व यांच्यांत कांहीं फरक नसतो. कारण यांची स्वतःची इच्छा-शक्ति इतकी नामशेष झालेली असते कीं, दुसरा जें जें सांगेल तें तें करण्याची यांची तयारी असते. ही मंडळी जागी असून निजलेली असतात.

फोनोग्राफच्या प्लेटी.

आम्हीं वर म्हटलेंच आहे कीं, माणसाच्या मनावर नानाविध सूच-नांचा परिणाम रात्रंदिवस सारखा होत असतो. रोगपरिहारक सूचना म्हणजे एक विशिष्ट जातीची सूचना होय. रोगो-त्पादक, किंवा रोगनाशक सूचनांखेरीज असंख्य प्रकारच्या सूचना आहेत, व त्यांचा परिणाम मना-वर होऊनच आपल्या आयुष्याला विशिष्ट प्रकारचें वळण मिळतें. ज्ञानेंद्रियावाटें मनावर उमटणारा ठसा म्हणजे सूचना ही व्याख्या एकदां मान्य केली म्हणजे प्रत्येक माणसाच्या मनावर असंख्य सूचनांचा परिणाम होत असला पाहिजे, याविषयीं शंका उरत नाहीं. आपलें मन एखाद्या फोनोग्राफच्या प्लेटप्रमाणें प्रथमतः कोरें असतें, व त्या प्लेटवर ज्याप्रमाणें एका सुईच्या योगानें आवाजाचे ठसे उमटतात, त्याप्र-माणेंच आपल्या मनाच्या प्लेटीवर पंचेंद्रियरूपी पांच सुयांच्या द्वारें सारखे ठसे उमटत असतात. किंवा आपलें मन हें एक प्लेट आहे असें म्हण-ण्यापेक्षां आपल्या मेंदूत ज्या लक्षावधि सूक्ष्मपेशी आहेत त्यांपैकीं प्रत्येक सूक्ष्मपेशी एकेका प्लेटीप्रमाणें आहे असें म्हणणें अधिक योग्य होईल. एका सूक्ष्मपेशीवर एक ठसा उमटला म्हणजे त्या जातीचे दुसरे ठसे उमटण्याची अवश्यकता रहात नाहीं. फोनोग्राफच्या प्लेटवरील गाणें जसें केव्हांहि ऐकतां येतें, त्याप्रमाणें प्रत्येक सूक्ष्मपेशीवरील ठसा वाटेल त्या वेळीं प्रगट व्हावयास तयार असतो. मेंदूमधील सूक्ष्मपेशींची संख्या इतकी मोठी आहे कीं, कोणत्याहि मनुष्याच्या सबंध आयुष्यांत त्याच्या सर्व सूक्ष्मपेशींवर ठसा उमटणें शक्य नाहीं. मनुष्य लोकोत्तर विद्वान असला तरी

त्याच्या मेंदूतलि फार तर एक लक्ष सूक्ष्मपेशींचा उपयोग झालेला असतो; व बाकीच्या सूक्ष्मपेशी कोऱ्याच्या कोऱ्याच असतात, असें अनेक प्रयोग करून पाहून शास्त्रज्ञांनीं ठरविलेलें आहे. मनुष्याच्या मेंदूतील सूक्ष्मपेशीवरील हे ठसे म्हणजे सूचनाच होत व या लक्षावधि सूचना तर्कातीत मनांत संग्रहित झालेल्या असतात. तर्कातीत मनाच्या या सूचनासंग्रहांत प्रत्येक क्षणीं नवीन भर पडत असते. मात्र, प्रत्येक मनुष्यावर रात्रंदिवस कोणत्या ना कोणत्या तरी सूचनांचा परिणाम घडत असतो हें जरी खरें, तरी कांहीं विशिष्ट प्रसंग असे असतात कीं, त्या वेळीं दिलेल्या सूचनांचा ठसा त्या मनुष्याच्या तर्कातीत मनावर फार जोरानें उठतो. विवक्षित सूचनेचा ठसा एखाद्याच्या तर्कातीत मनावर किती जोरानें उठेल हें त्या सूचनेच्या स्वरूपावर, व ती देण्याच्या पद्धतीवर तर अवलंबून आहेच, परंतु, शिवाय या सूचनेच्या वेळीं तो मनुष्य ज्या मनःस्थितींत असेल त्यावरही तें अवलंबून आहे. मात्र, दिलेल्या सूचनांचा एखाद्या गृहस्थाच्या मनावर विशेष परिणाम होईल अशी मनःस्थिति त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न करणें शक्य आहे. अशा मनःस्थितीसच "सूचनाग्राही" स्थिति (Suggestive Condition) म्हणतात.

साधी सूचना व "रोगपरिहारक" सूचना यांत अंतर इतकेंच कीं, रोगनाशाच्या कार्यास मदत व्हावी या विशिष्ट उद्देशानें रोगपरिहारक सूचना रोग्याच्या तर्कातीत मनास त्याच्या ज्ञानेंद्रियांवाटे दिलेली असते. कोणत्याही एका सूचनेचा सर्व माणसांवर सारखाच परिणाम होतो असें नाहीं.

जागे असून निजलेले.

"जागे असून निजलेले" असें ज्या लोकांचें आम्हीं वर एके ठिकाणीं वर्णन केलें आहे त्यांच्यावर रोगपरिहारक सूचनांचा सर्वांत अधिक परिणाम होतो. कांहीं मुलांचे आईबाप त्यांना अगदीं करड्या शिस्तीच्या धारेवर वागवितात, व त्याचा परिणाम लवकरच असा होतो कीं, त्या मुलांची स्वतंत्र विचारशक्ति पार लुप्त होऊन सांगकाम्या यंत्राप्रमाणें त्यांची स्थिति होते. स्वतः विचार करून त्याप्रमाणें वागण्याची आईबापांनीं नेहमीं मनाई केल्यामुळें या मुलांच्या मनाला विचारच करतां

येईनासा होतो; आणि हीं मुलें मोठीं झालीं म्हणजे परिस्थितीच्या किंवा स्नेह्यासोबत्यांनीं दिलेल्या सूचनांच्या प्रवाहांत वहात जातात. हेच "जागे असून निजलेले" लोक होत. रोगपरिहाराचे जे असंख्य अद्‌भुत चमत्कार आजपर्यंत करून दाखविण्यांत आले, व आतांहि करून दाखवितां येतील त्या चमत्कारांस असे "जागे असून निजलेले"च लोक लागतात. किंबहुना सूचनांच्या योगानें रोगपरिहार करावयाचा असेल तर, रोग्याच्या ठिकाणीं "निद्राचारी" स्थिति उत्पन्न केलीच पाहिजे, अशी पुष्कळ लोकांची समजूत आहे. परंतु, अंमळ खोल विचार केला असतां असें दिसून येईल कीं, हे "जागृत निद्राचारी" लोक विलक्षण सूचनाग्राही असल्यामुळें त्यांचा रोगही केवळ सूचनांनीं उत्पन्न झालेला व काल्पनिकच असण्याचा संभव फार; आणि असल्या एखाद्या "जागृत निद्राचारी" माणसाचा रोग बरा करण्यांत अद्‌भुत चमत्कार वरून दिसावयास दिसला तरी तो रोग काल्पनिकच असल्यामुळें त्या रोग-परिहारांतील अद्‌भुतपणा नाहींसा होतो. अर्थातच रोगपरिहारासाठीं "निद्राचारी" स्थिति उत्पन्न करणें अवश्य नाहीं इतकेंच नव्हे, तर विशेष इष्टही नाहीं, असें म्हणणें भाग आहे. यावरून दोन सिद्धान्त उघड होतातः—

दोन महत्त्वाचे सिद्धान्त.

नं. १:—रोगी जितका अधिक सूचनाग्राही असेल तितका त्याचा रोग केवळ काल्पनिक किंवा स्वयंसूचनांमुळें उत्पन्न झालेला असण्याचा संभव अधिक असतो.

नं. २:—असल्या रोग्याचा रोग बरा झाला तरी पुन्हां त्याच्या ठिकाणीं तोच रोग उत्पन्न होण्याची, किंवा नवीन रोग जडण्याची भीति फार असते.

प्रत्यक्ष अनुभवावरूनही नंबर दोनच्या सिद्धान्ताचीच सत्यता पटते. सूचनोपचारांनीं बऱ्या झालेल्या रोग्यांचीं उदाहरणें लक्षांत घेतलीं असतां असें दिसतें कीं, रोगपरिहाराचा टिकाऊपणा आणि रोग्याचा निद्राचारी स्वभाव यांचें नेहमीं व्यस्त प्रमाण असतें. "निद्राचारी" रोग्यांचा रोग

लवकर बरा करतां येतो हें खरें. पण तो त्यांचा रोग केव्हां उलट खाईल याचाहि नियम नसतो. रोग्यांवर सूचनोपचार करण्यासाठीं त्यांच्या ठिकाणीं "निद्राचारी" स्थिति उत्पन्न करणें अर्थातच फारसें इष्ट नाहीं. डॉक्टर पार्किन तर या बाबतींत म्हणतात कीं, "कित्येक वर्षांच्या अभ्यासानें आणि अनुभवानें "निद्राचारी" स्थिति अगदीं कुचकामाची असल्याबद्दल माझी खात्री झालेली आहे. रोगपरिहार करण्याच्या कामीं "निद्राचारी" स्थितीचा उपयोग करण्यापासून कांहीं एक फायदा न होतां तोटाच होण्याचा बराचसा संभव आहे."

मानसोपचारपद्धतींत मुख्यतः ज्या मुद्याचा निर्णय करावयाचा तो हा कीं, रोगी उपचारासाठीं आपल्याकडे आला असतां त्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति कशी उत्पन्न करावयाची. या बाबतीचा विचार करतांना तार्किक व तर्कातीत मनांच्या गुणधर्मांचें व परस्परसंबंधाचें आम्हीं पूर्वीं जें विवेचन केलें आहे तें वाचकांनीं विसरतां कामा नये. विचारसंक्रमणाची गोष्ट सोडून दिली तर साधारणपणें पंचेंद्रियांच्या मार्गानेंच मनुष्याला सर्व ज्ञान होत असतें. पंचेंद्रियांवर जे जे ठसे उमटतात ते सर्व क्रमशः तर्कातीत मनांत सांठविले जातात. आपल्याला नकळत किती तरी ठसे ज्ञानेंद्रियांवर उमटत असतात; आणि तर्कातीत मनाला त्या सर्वांचें पूर्ण ज्ञान असतें, व त्या ज्ञानाचा त्याच्या कृतींवर परिणाम होत असतो. तर्कातीत मनाला सिद्धान्तसंशोध करण्याची शक्ति नाहीं व त्याची विचारसरणी नेहमीं सिद्धान्तानुप्रवाही असते वगैरे गोष्टी आम्हीं मागेंच स्पष्ट केल्या आहेत. त्याचप्रमाणें, तर्कातीत मनावर एकदां उमटलेला ठसा कधींहि पुसला जात नाहीं, त्याची स्मरणशक्ति अद्भुत आहे, संधि सांपडतांच त्या मनांतील निद्रित विचार प्रगट होतात, व तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति आहे, इत्यादि गोष्टींचें बरेंचसें स्पष्टीकरण आम्हीं यापूर्वीं केलेंच आहे. मनुष्य जागृतावस्थेंत असला म्हणजे त्याच्या ज्ञानेंद्रियावाटें त्याला मिळणाऱ्या ज्ञानाविषयीं नीट विचार करण्याची पात्रता त्याच्या अंगीं असते. त्या वेळीं सिद्धान्तशोधक व सिद्धान्तानुप्रवाही अशा दोन्ही प्रकारच्या रीतींनीं तो विचार करूं शकतो. त्याचें तार्किक मन नीट सुर-

ळीतपणें काम करीत असल्यामुळें जीवनकलहांत उत्पन्न होणारे सर्व प्रश्न तो कुशलतेनें सोडवीत असतो, आणि तर्कातीत मनावर तार्किक मनाचें योग्य दडपणही त्याला ठेवतां येतें. त्याची बुद्धि जितकी अधिक प्रगल्भ झालेली असेल तितका त्याच्या तार्किक मनाचा तर्कातीत मनावर अधिक दाब असतो. उलट, मनुष्याचें तर्कातीत मन ज्या वेळीं तार्किक मनाच्या नियंत्रणाखालून सुटून जातें, तेव्हां जें जें सांगावें तें तें त्या मनुष्याला खरें वाटूं लागतें, व त्याची सारासारविचारशक्ति अजीबात नाहींशी होते. असा मनुष्य पराकाष्ठेच्या सूचनाग्राही स्थितींत असतो, व ज्या ज्या व्यक्तींशीं त्याचा संबंध येईल त्यांच्या सांगण्याप्रमाणें त्याच्या हातून त्याला नकळत कृती होत असतात.

तर्कातीत मन पकडलें पाहिजे.

रोगपरिहाराच्या कामीं रोग्याच्या तर्कातीत मनाला हात घालण्याचा प्रयत्न नेहमीं करावयास पाहिजे. कारण या मनाचाच सर्व शरीरव्यापारांशीं संबंध आहे. स्वभावतःच सूचनाग्राही जे लोक असतात त्यांचें तर्कातीत मन पकडणें अगदीं सोपें आहे. परंतु, एखादी सूचना मिळाल्यावर तिच्यावर नानाप्रकारें विचार करण्याची व शंकाकुशंका काढण्याची ज्यांस संवय आहे, अशा लोकांचें तर्कातीत मन पकडतां आलें, व त्यावर आपल्या सूचनांचा परिणाम करतां आला तरच आपली पद्धति खरोखर यशस्वी झाली असें म्हणतां येईल. या संबंधांत वाचकांनीं हें सदैव लक्षांत ठेवावें कीं, रोग्याला मुद्दाम खोटी सूचना देण्याचें कधींहि कारण नसतें. कारण, रोगी जर स्वभावतःच अत्यंत सूचनाग्राही असला तर त्याला कोणत्याही प्रकारची सूचना दिली तरी तिचा तो स्वीकार करतो, आणि सूचनेविषयीं शंकाकुशंका काढणारा रोगी असला तर त्या सूचनेचें आपण योग्य स्पष्टीकरण केलें म्हणजे त्याच्या तार्किक मनाचें पूर्ण समाधान होऊन तें स्वस्थ बसतें, आणि मग त्याच्या तर्कातीत मनावर आपल्या सूचनेचा परिणाम होतो.

रोग्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति कशी उत्पन्न करावी, हा मुख्य प्रश्न आहे. वास्तविक पाहतां हा प्रश्न दिसतो तितका कठिण नाहीं. कारण,

सूचनाग्राही स्थिति म्हणजे तरी काय ? ज्या स्थितींत तर्कातीत मनावर प्रत्येक सूचनेचा अतिशय परिणाम होतो त्या

सूचनाग्राही स्थिति. स्थितीसच "सूचनाग्राही" स्थिति म्हणावयास पाहिजे हें उघड आहे. आणि हें जर खरें असेल तर, सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करण्याचा उत्कृष्ट मार्ग म्हणजे रोग्याच्या मनांतील सर्व स्वयंसूचना प्रथमतः पार घालवून आपण जी सूचना देणार तिच्यावर त्याच्या चित्ताची एकाग्रता होईल असें करणें, हा होय. आपल्या सूचना बहुतकरून शब्दरूपानें उच्चारलेल्या असतात. याकरितां रोग्याचें सर्व लक्ष त्याच्या श्रवणेंद्रियाकडे वेधावें. म्हणजे "सूचनाग्राही" स्थिति आपोआप उत्पन्न होईल. "तुम्ही ज्या सूचना मला देत आहांत त्यांच्या गुणकारित्वावर माझा काडीइतका देखील विश्वास नाहीं" असें म्हणणाऱ्या रोग्याशीं अनेक प्रसंगीं गांठ पडते. अशा वेळीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, सूचना ही अत्यंत जबरदस्त शक्ति आहे, आणि तो रोगी कांहींहि म्हणाला तरी आपण आपल्या सूचना रोजच्या रोज कांहीं वेळ देण्याचा परिपाठ ठेवला कीं, शेवटीं त्यांचा त्या रोग्यावर परिणाम झालाच पाहिजे. "लहान मुलें घोकंपटीनें शब्दांचे अर्थ शिकतात त्याप्रमाणेंच माणसांचीं मतें घोकंपट्टीनें बनत जातात. एखादी मूर्खपणाची गोष्ट पुन्हां पुन्हां सांगत राहिल्यास लोक ती गोष्ट शहाणपणाची मानूं लागतात" असें एका कवीनें म्हटलें आहे तें अगदीं यथार्थ आहे. आपण दिलेल्या सूचना जर खऱ्या असल्या, व त्यांची जर सारखी पुनरावृत्ति होत गेली तर, रोग्याच्या स्वयंसूचनांच्या प्रतिकारला न जुमानतां केव्हां तरी आपल्या सूचनांचा परिणाम झाल्यावांचून राहणार नाहीं. कारण, चित्ताची एकाग्रता झालेली असतांना रोगी फारसा सारासारविवेक करूं शकत नाहीं, आणि त्याच्या तर्कातीत मनावर सूचनांचा परिणाम होऊन तें त्याप्रमाणें वागूं लागतें. शिवाय, उपचारकाला सहाय्य करणारी एक गोष्ट नेहमीं तयार असते ती ही कीं, रोगी उपचारार्थ त्याच्याकडे आला, आणि आपला रोग नाहींसा व्हावा अशी त्याची इच्छा असली म्हणजे तेवढ्या गोष्टीनेंच उपचारकाचें काम सुलभ झालेंच पाहिजे. कारण, उपचारकाच्या सूचनांविषयीं वरकरणीं त्यानें

कितीहि अविश्वास दाखविला तरी, रोगपरिहाराच्या त्याच्या इच्छेमुळेंच मुळीं एक प्रकारची सूचनाग्राही स्थिति त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न झालेली असते, व योग्य सूचनांचा स्वीकार करण्याचीच त्याच्या अंतःकरणांतिल खरी इच्छा असते.

" निद्राचारी " लोकांवर मानसोपचार करणें सकृद्दर्शनीं फार सोपें असेलसें वाटतें. परंतु, खरें पाहूं गेलें असतां तें वाटतें तितकें सोपें नाहीं.

निद्राचारी रोग्याविषयीं अडचण.

इतर लोकांच्या विचारशक्तीप्रमाणें "निद्राचारी" माणसाची विचारशक्ति झटकन काम करूं शकत नाहीं, व हेतुपुरःसर एखाद्या गोष्टीकडे लक्ष पुरविण्याचीहि शक्ति त्याच्या अंगीं विशेष नसते. त्याला एखादी सूचना दिली कीं,तिच्या ओझ्याखालींच त्याचें मन दडपून जातें. असें असल्यामुळें आपण कांहींहि बोललों, आणि तें कितीहि विसंगत असलें तरी त्याचें खंडण करण्याचें त्याच्या मनांतही न येतां त्यावर त्याचा पूर्ण विश्वास बसतो. उपचारकाच्या सूचनेचा प्रतिकार करण्यापेक्षां ती सूचना स्वीकारल्याचें नाटक करणेंच त्याला अधिक सोपें वाटतें. असें असल्यामुळें " निद्राचारी " माणसावर उपचार करतांना, आपल्या उपचारामुळें त्याचा रोग खरोखरच कितीसा नाहींसा झाला आहे हें पहावयाचें असेल तर, त्याला अतिशय निश्चित स्वरूपाच्या (positive) सूचना न देण्याची खबरदारी घ्यावी. कारण, उत्तेजक आणि निश्चयपूर्ण अशा स्वरानें आपण जर त्यास रोगपरिहाराची सूचना दिली, तर रोग वास्तविक बरा झाला नसूनही, केवळ आपल्या सूचनेच्या सामर्थ्याचा प्रतिकार करतां येत नाहीं म्हणून, " मी बरा झालों, मला आतां कांहीं होत नाहीं " अशी कबुली आपल्यासमोर तो देतो. अशा एका रोग्याचें डॉक्टर पार्किन यांनीं आपल्या एका ग्रंथांत दिलेलें उदाहरण लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. ते म्हणतात, " कांहीं दिवसांपूर्वीं आमच्या दवाखान्यांत एक स्त्री येत असे. संधिवातामुळें चालतां येत नसल्याची तिची तक्रार होती, व ती खरी होती याबद्दल कांहीं शंका नव्हती. रोगोपचारासाठीं तिला खुर्चीवर बसविल्याबरोबर तत्क्षणीं आपलें दुखणें नाहींसें

झाल्याचें ती सांगे, व " मी अगदीं साफ बरी झालें " असें म्हणत ती दवाखान्यांतून जाई. परंतु, गंमत ही कीं, दुसऱ्याच दिवशीं ती परत येई व म्हणे " काल, दवाखान्यांतून बाहेर पडून रस्त्यावर पाय ठेवल्याबरोबर मला संधिवाताच्या वेदना व्हावयास लागल्या. " या स्त्रीप्रमाणें " निद्राचारी " असणारे लोक यंत्रासारखे वागतात. प्रत्येक गोष्टींत त्यांना दुसऱ्याच्या नियंत्रणाची गरज लागते. सारासारविवेक त्यांच्या हातून फारच क्वचित् होतो, व होतो तेव्हांदेखील अतिशय मंदपणें होतो. असलीं माणसें चाकराचें काम करावयास फार उत्तम, पण मालकाची भूमिका यांच्या हातून कधींहि नीटपणें पार पडावयाची नाहीं. समाजांत असलींच माणसें बहुतांशीं भरलेली आहेत; आणि अशिक्षित वर्गांत तर असल्याच माणसांचा सगळा भरणा असावयाचा. स्वतंत्र विचार करण्याचें मुळीं यांना ठाऊकच नसतें; त्यांना वाटेल त्यानें वाटेल तसें वळवून भोटेच्या बैलाप्रमाणें हांकावें !

वर आम्ही म्हटलेंच आहे कीं, रोगी कितीहि श्रद्धाहीन असला तरी, सूचनेची सारखी पुनरुक्ति करीत राहिलें म्हणजे तिचा त्याच्या मनावर परिणाम झालाच पाहिजे. मानसोपचार करावयाच्या वेळीं आपण हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, रोग्याच्या विचारांची दिशा बदलून आपल्याला अनुकूल व आपल्याला पाहिजेत तेच विचार त्याच्या मनांत उत्पन्न करावयाची शक्य तितकी खटपट करणें अवश्य आहे. एक तर जिच्या योगानें फायदा होईल अशी कोणतीहि सूचना स्वीकारण्यास रोगी स्वभावतःच तयार असतो; आणि शिवाय पुन्हां पुन्हां उच्चारलेली सूचना घोळून म्हटलेल्या गाण्याच्या कडव्याप्रमाणें कानांत भिनते. त्या सूचनेवर त्याचा विश्वास असो किंवा नसो, तिचा त्याच्या मनांत प्रवेश होतो, व पुन्हां पुन्हां तिच्याविषयीं तो विचार करूं लागतो. इतकें झालें म्हणजे आपलें काम झाल्याशिवाय रहात नाहीं. कारण प्रत्येक विचाराचें आचारांत पर्यवसान झालेंच पाहिजे.

कोणताही रोगी उपचारासाठीं आपल्याकडे आला असतांना त्याच्यावर सूचनांचा अभियोग करण्यापूर्वीं त्याच्या ठिकाणीं " सूचनाग्राही "

स्थिति उत्पन्न करावयाची असते. ही स्थिति उत्पन्न करावयाची म्हणजे दुसरें तिसरें कांहीं नसून त्याचें तार्किक मन शक्य तितकें निष्क्रिय व स्तब्ध करावयाचें, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. डॉक्टर पार्किन यांच्या मताप्रमाणें तार्किक मन स्तब्ध करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे मेंदूंतील रुधिराभिसरण अगदीं कमी करून टाकणें हा होय.

सूचनाग्राही स्थिति म्हणजे काय.

कारण, झोंपेंत आपल्या मेंदूंतील रुधिराभिसरण कमी होतें व त्याच वेळीं आपलें तार्किक मन स्वस्थ विश्रांति घेत असतें, हा सिद्धान्त सर्व शास्त्रज्ञांनीं मान्य केलेला आहे. या बाबतींत मेंदूंतील रुधिराभिसरणाच्या विषयाकडे आमच्या वाचकांचें लक्ष थोडा वेळ वेधणें आम्हांस अवश्य वाटतें. मेंदूस रक्ताचा जो पुरवठा होत असतो त्यांत जे जे फेरबदल होतात त्या मानानें मानसिक स्थितींतही फेरबदल होतो;व त्याचप्रमाणें मानसिक स्थितीमध्यें जे फरक होतात त्यांच्या अनुरोधानें मेंदूंतील रुधिराभिसरणांतही फरक पडतो. हा अत्यंत महत्त्वाचा अन्योन्य संबंध लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे. सबंद शरीरांत सर्वांत महत्त्वाचा भाग म्हणजे मेंदू होय. शरीराचा प्रचंड कारखाना त्याच्या नियंत्रणाखालीं चाललेला आहे. निरनिराळ्या अवयवांना हुकूम ज्या ठिकाणाहून सुटतात तीं सर्व ठिकाणें या मेंदूंत आहेत. अर्थात् मेंदूच्या रुधिराभिसरणांत जो जो बदल होईल त्याचा परिणाम शरीराच्या सर्व व्यापारांवर होतो यांत कांहीं नवल नाहीं. रुधिराभिसरणासंबंधीं असा एक ठोकळ नियम आहे कीं, शरीराच्या ज्या भागाची क्रिया अधिक जोरानें होऊं लागेल त्या भागाकडे त्या मानानें रक्ताचा पुरवठाही अधिक होतो. मेंदूच्या बाबतींत तर हा नियम पूर्ण सिद्ध होतो. म्हणजे असें कीं, मेंदूमधील रक्ताचा सांठा वाढला कीं, मन अधिक विचार करूं लागतें, आणि रक्ताचा पुरवठा कमी होऊं लागला कीं, तार्किक मनाचें विचार करण्याचें कार्यही थंडावूं लागतें. जागृत व निद्रित माणसांच्या मानसिक स्थितींत ज्याप्रमाणें खूप फरक असतो, त्याप्रमाणें त्यांच्या मेंदूंतील रक्ताच्या पुरवठ्यांतही पुष्कळ अंतर दिसून येतें. आपल्या

मेंदूंतील रुधिराभिसरण.

हाताच्या बोटांतील रुधिराभिसरण कमी होऊन तीं गार झालीं म्हणजे बोटांनीं कांहीं काम करतां येईनासें होतें. परंतु हात एकमेकांवर जोरानें चांगले चोळले म्हणजे रुधिराभिसरण नीटपणें

झोंप कशी लागते. होऊन बोटांत उष्णता येते, आणि तीं पूर्वीप्रमाणें काम करावयास लागतात. कोणत्याहि गोष्टीचा कळस झालेला निसर्गाला खपत नाहीं. हातांतील रक्त अजीबात कमी झालें किंवा फार वाढलें तरी सारखेच दुष्परिणाम झाल्याखेरीज रहात नाहींत. अशा स्थितींत हात कुचकामाचे होतात, आणि लवकरच योग्य त्या उपायांची योजना केली नाहीं तर, हातांतील तंतूंचा नाश होऊन हातांना मरण आल्यासारखें होईल. जी गोष्ट हातांची तीच शरीराच्या कोणत्याही भागाची, व मेंदूचीहि असणार, हें उघड आहे. निद्रित माणसाच्या मेंदूंतील रक्त जागृत माणसाच्या मेंदूमधील रक्तापेक्षां कमी असतें ही गोष्ट शास्त्रज्ञांनीं अनेक प्रयोग करून सिद्ध केलेली आहे. असें असल्यामुळें जागृत मनुष्य निजावयास लागला म्हणजे त्याच्या मेंदूंतील रुधिराभिसरणांत काय काय फरक होत जातो तें पाहणें महत्त्वाचें आहे. मनुष्य निजलेला असतांना मेंदूच्या जिवंतपणाला अवश्यक तेवढेंच रक्त त्याच्या मेंदूला मिळत असतें. त्यामुळें जागृतावस्थेंत मेंदूकडून शरीराच्या सर्व भागांस जी चेतना मिळते त्या चेतनेचा जोर सुषुप्तावस्थेंत कमी होतो. ही चेतना मंदावल्याचा पुरावा वाटेल तेवढा मिळण्यासारखा असतो; कारण, मनुष्य निजला कीं, त्याचा श्वासोच्छ्वास मंदपणें व्हावयास लागतो, हृदयाचे ठोके हळूं हळूं पडावयास लागतात, उदर आणि आंतडीं यांच्या क्रियेंत शिथिलता उत्पन्न होते, आणि तार्किक मन अजीबात निष्क्रिय होऊन वास्तविकपणें ज्या गोष्टींचें ज्ञान त्यास व्हावयास पाहिजे त्यांचा त्यावर कांहींच परिणाम होईनासा होतो. एखादा मनुष्य निजावयास लागला असतांना त्याच्याकडे नीट लक्ष लावून पाहिल्यास असें दिसून येतें कीं, त्याच्या मेंदूकडील रुधिराभिसरणाचा प्रवाह जेणेंकरून कमी होईल अशाच क्रिया त्याच्या हातून होत असतात. त्याच्या पंचेंद्रियांपैकीं एखादें इंद्रिय जोंपर्यंत काम करीत राहील तोंपर्यंत त्याला झोंप लागणें अशक्य आहे. यासाठीं झोंप घ्याव-

याच्या वेळीं एखादी निवांत, हवाशीर आणि आरामाची जागा तो प्रथम शोधून काढतो, व तेथें आपलें शरीर पसरतो. असें केल्यानें घ्राणेंद्रिय, कर्णेंद्रिय व त्वचा यांचीं कामें बंद पडतात. उपाशीं पोटावर मनुष्य सहसा निजत नाहीं. पोट भरलेलें असतांना निजलें म्हणजे रसना हें इंद्रियही आपलें काम बंद ठेवतें. यानंतर झोंप घेऊं इच्छिणारा मनुष्य आपले डोळे मिटतो, आणि सारें शरीर अगदीं शिथिल करतो. त्याबरोबर ज्या हजारों वस्तूंकडे पाहण्यांत डोळे नेहमीं गुंतलेले असतात त्यांचे ठसे त्या इंद्रियांवर उमटेनासे होतात, आणि शरीराच्या सर्व स्नायूंना शिथिलता प्राप्त झाल्यामुळें रुधिराभिसरण अगदीं सहजपणें व्हावयास लागतें. या सर्व गोष्टींमुळें तार्किक मनाचें कार्य बंद पडतें, व मग झोंप लागते.

झोंप लागण्याच्या प्रकाराचें हें विवेचन झालें. आतां मनुष्य झोंपेंतून जागा व्हावयास लागला म्हणजे काय होतें तें पाहूं. ज्याची प्रकृति चांगली सुदृढ आहे असा मनुष्य तीन प्रकारांनीं जागा होतोः–(१) शरीरावर ज्याचा अष्टौप्रहर पहारा चाललेला असतो त्या तर्कातीत मनाला, अमुक वाजतां जागृति आली पाहिजे असें बजावल्यास अगदीं भलत्या वेळेसही तो उठूं शकेल, किंवा (२) रोज सकाळीं ठराविक वेळेला उठल्यामुळें त्याच्या रुधिराभिसरणास एक प्रकारची संवय लागली असल्यास त्या ठरलेल्या घटकेला तो जागा होईल, किंवा (३) पंचेंद्रियांपैकीं एखाद्या इंद्रियावर एखाद्या चेतनेचा जोरानें आघात होऊन त्या इंद्रियाचा व्यवहार सुरूं झाल्यास तो एकदम झोंपेंतून उठेल. एक इंद्रिय खडबडून जागें झाल्याबरोबर बाकीचीं इंद्रियेंही आपापलीं बंद पडलेलीं कामें करूं लागतात. उठल्याबरोबर माणूस आपले डोळे चोळतो याचें तरी कारण हेंच कीं, डोळ्यांवाटे असंख्य वस्तूंचा परिणाम मेंदूवर व्हावयास लागतो, व त्यामुळें मेंदूंतील रुधिराभिसरण वाढतें. उठल्याबरोबर आपण आळस देतों व अंगाला आळोखे पिळोखे देतों याचेंहि कारण असें कीं, अंगाला ताण बसल्यामुळें रुधिराचा प्रवाह मेंदूकडे वळतो. स्नायू आकुंचन पावले

जागृति कशी येते.

म्हणजे रक्ताची बाहेर हकालपट्टी होऊन तें मेंदूकडे धांव घेतें. अशा प्रकारें सर्व ज्ञानेंद्रियें आपापलीं कामें करूं लागलीं आणि तार्किक मनाचा व्यापार सुरू झाला म्हणजे आपण झोंपेंतून पूर्ण जागृत होतों.

आजारीपणामुळें मेंदूंतील रक्ताचा पुरवठा कमी झाला म्हणजे असें आढळून येतें कीं, जागृतपणीं मेंदूचे व्यापार सुरळीत रीतीनें चालेनासे होतात, स्मृति कमी होते, चित्ताची एकाग्रता करणें दुरापास्त होतें आणि ज्ञानेंद्रियें व तार्किक मन यांच्याहि कामांत कमकुवतपणा उत्पन्न होतो. शरीरावरील मेंदूचें नियंत्रण नाहींसें झाल्यासारखें होऊन, अस्वस्थता, घाबरटपणा व याहूनही वाईट विकार उत्पन्न होतात. अशा वेळीं ज्या वस्तूंचा ज्ञानेंद्रियांशीं संयोग घडतो त्यांचा मनाकडून विपरीत अर्थ केला जाण्याचा, किंवा त्यांचा मनावर वाजवीपेक्षां फाजील परिणाम होण्याचा संभव फार असतो. त्याचप्रमाणें ज्या रुधिरप्रवाहामुळें मेंदूचें संगोपन होतें तो कांहीं काळ बंद करून टाकला तर, माणसाला मूर्च्छा येते, आणि तो प्रवाह पुन्हां पूर्ववत् वाहूं दिला नाहीं तर तो मनुष्य मेल्याशिवाय रहात नाहीं. उलट, मेंदूकडे वाहणारा रुधिरप्रवाह भलत्याच प्रमाणानें वाढला तर प्रथम मेंदूचे सर्व व्यवहार अतिशय आवेगानें व्हावयास लागतात. खूपच रक्त मेंदूंत सांठलें तर माणसाला वायु होतो, व वायु झालेला असला म्हणजे तर्कातीत मन फार जोरानें काम करावयास लागतें, आणि वस्तूंचे इंद्रियांवर प्रमाणाबाहेर परिणाम व्हावयास लागतात. मेंदूमध्यें सांचलेलें रक्त फार वेळ तसेंच राहिलें तर शक्तीचा अपव्यय होऊन विलक्षण थकवा येतो, आणि शेवटीं मेंदूच्या सर्व व्यवहारांत भानगडी उत्पन्न होऊन त्याची मृत्यूंत परिणति होते.

निद्रेच्या एकंदर प्रकाराचें आम्हीं इतकें सविस्तर विवेचन केलें त्याचें कारण असें कीं, "सूचनाग्राही" स्थितीचा विचार करतांना निद्रेचा विषय साहजिकपणेंच मनांत येतो. स्वाभाविक निद्रा व "सूचनाग्राही" स्थिति यांचा किती निकट संबंध आहे हें पुढील प्रकरणें वाचतां वाचतां वाचकांस कळेलच. सूचनोपचारासाठीं ज्या सूचनाग्राही स्थितीची आवश्यकता असते तिच्यांत व "निद्राचारी" माणसाच्या मनःस्थितींत काय

भेद आहे हें आम्हीं या प्रकरणांत मुख्यतः दर्शविलें, आणि "सूचनाग्राही" स्थितीची व्याख्या देऊन, त्या स्थितीशीं संबद्ध असलेल्या निद्रेच्या विषयाचाहि थोडा उहापोह केला. आतां ही "सूचनाग्राही" स्थिति रोग्याच्या ठिकाणीं कशी उत्पन्न करावी त्याचा सविस्तर विचार पुढील प्रकरणीं करूं.

प्रकरण १४ वें.

प्रत्यक्ष सूचनाभियोग.

——:०:——

सावधानता–इच्छाशक्तीची वाढ–सूचनाग्राही स्थिति कशी उत्पन्न करावी–खोट्या सूचनांचा फोलपणा–तार्किक मनाचे व्यापार बंद करण्याची कृति–हिप्नॉटिझम व सूचनोपचार–सूचनाभियोगाचे तीन उद्देश–विचार व आचार–आवाज कसा असावा–पुनरुच्चाराचें महत्त्व–स्वयंसूचनेची जोड–अभावात्मक सूचनांची अनिष्टता.

———

रोग्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति कोणत्या रीतीनें उत्पन्न करावी व त्यावर कोणत्या "सूचनां"चा प्रयोग करावा, हें नीट समजण्यास "सावधानते"चा विषय उपचारकास थोडा बहुत तरी माहित पाहिजे. "निद्राचारी" मनुष्य आणि कल्पनांचा कीस काढून विचार करणारा मनुष्य, या दोघांच्या सावधानतेंत फरक असतो. केवळ बुद्धीच्या द्वारेंच ज्याच्या मनाला पकडतां येतें अशा माणसाच्या मनःस्थितीपेक्षां निद्राचारी मनुष्याची मनःस्थिति भिन्न असते, याचें कारण हेंच कीं, त्या दोघांची सावधानता भिन्न भिन्न प्रकारची असते. निद्राचारी माणसाच्या ठिकाणीं "स्वाभाविक सावधानता" असते; परंतु "सहेतुक सावधानते"चें भांडवल त्याच्या जवळ मुळींच नसतें. उलट, विचारवंत मनुष्याच्या ठायीं दोन्ही प्रकारची सावधानता दिसून येते. म्हणूनच सावधानतेचें सामर्थ्य वाढविणें म्हणजेच "इच्छाशक्ति" (Will) वाढविणें असें म्हणतात.

आपल्या जागृतावस्थेच्या किरणांचें एका ठिकाणीं एकीकरण केलें म्हणजे "सावधानता" उत्पन्न होते. हें एकीकरण एखाद्या बाह्य पदार्थावर

करतां येईल किंवा एखाद्या मानसिक स्थितीवरही करतां येईल. कधीं कधीं बाह्य विषयावर किंवा मनःस्थितीवर जागृतावस्थेचें **सावधानता.** आपोआप एकीकरण होतें; व कधीं कधीं तें मुद्दाम व मोठ्या प्रयत्नानें करावें लागतें. तेव्हां सावधानतेच्या दोन जाति आहेत असें म्हणावयास कांहीं प्रत्यवाय नाहीं. "स्वाभाविक सावधानता" ही एक जाति, व ती स्वाभाविकपणेंच, कांहीं प्रयत्न न करतां, उत्पन्न होते; आणि "सहेतुक सावधानता" ही दुसरी जाति, व ती उत्पन्न करण्यासाठीं इच्छाशक्ति खर्च करावी लागते. सर्व कनिष्ठ प्राणी व मनुष्य यांस "स्वाभाविक सावधानता" जन्मतःच प्राप्त झालेली असते. ही "स्वाभाविक सावधानता" एखाद्या पदार्थावर किंवा विषयावर स्थिर होणें कठिण आहे. त्या पदार्थांत किंवा विषयांत आकर्षकता असेल तरच सावधानता स्थैर्य पावेल; नाहीं तर ती तेथून चटकन घसरेल. एखाद्या कुत्र्यापुढें तांबडी चिंधी हलवीत राहिलें तर कांहीं वेळ त्याचें लक्ष तिकडे लागेल. परंतु लवकरच त्या चिंधींतील आकर्षकत्व नाहींसें होऊन त्याचें लक्ष तेथून उडून दुसऱ्या ठिकाणीं लागेल. दुसऱ्या कुत्र्याचा पाठलाग करण्यांत त्याचें लक्ष गुंतेल, किंवा एखाद्या पदार्थाचा वास येऊन त्या पदार्थाचा ठाव ठिकाण शोधून काढण्याकडे त्याचें लक्ष वेधेल; किंवा एखादा आवाज कानीं पडून तिकडे त्याचें लक्ष धांवेल. महत्त्वाची गोष्ट इतकीच कीं, तांबड्या चिंधीवर त्याचें लक्ष फार वेळ स्थिर न होतां, एका गोष्टीवरून दुसऱ्या गोष्टीवर याप्रमाणें त्याचें अधिष्ठान बदलत राहील. लहान मुलांच्या सावधानतेची स्थिति बहुतांशीं कनिष्ठ प्राण्यांप्रमाणेंच असते. हातांत खुळखुळा देतांच आनंदित होणाऱ्या लहान मुलाचें लक्ष त्या खुळखुळ्यांत फारच थोडा वेळ रममाण होऊं शकतें. थोड्याच वेळांत तो खुळखुळा त्याला नकोसा होऊन दुसऱ्या खेळण्याकडे त्याचें लक्ष वळतें. कनिष्ठ प्राणी आणि मनुष्य यांमधील मुख्य अंतर हें कीं, एखाद्या गोष्टीकडे मुद्दाम लक्ष देण्याची शक्ति अभ्यासानें वाढविणें मनुष्यास शक्य आहे. ही शक्ति वाढली म्हणजे सावधानतेच्या स्वाभाविक प्रवृत्तीविरुद्ध मनुष्यास वागतां येतें. वाटेल त्या दिशेकडे सावधानतेचा ओघ वळ-

विण्याच्या शक्तीलाच "इच्छाशक्ति" (Will Power) म्हणतात. ज्या मानानें ही इच्छाशक्ति वाढेल त्या मानानें त्या माणसाच्या ठिकाणीं सारासार विचार करण्याची शक्ति आली, असें आपण म्हणूं. मुलांच्या विवेकशक्तीची वाढ करणें हेंच शिक्षणाचें ध्येय असावयास पाहिजे हें खरें. तथापि, लहान मुलांच्या विवेकशक्तीची योग्य वाढ करण्याचें खरें स्थान शाळा नसून घर हेंच आहे. ही वाढ व्हावयासाठीं योग्य ठिकाणीं वडील माणसांची आज्ञा निमूटपणें पाळण्याची संवय लहान मुलांस लावली पाहिजे, आणि ज्या ज्या प्रसंगीं स्वाभाविक प्रवृत्तींचें संयमन करण्याचा प्रश्न येईल त्या त्या प्रसंगीं तें संयमन करणें कसें इष्ट आहे तें लहान मुलांस नीट समजावून व पटवून दिलें पाहिजे. मुलाच्या अंगीं पुरेशी विवेकशक्ति येईपर्यंत आईबापांच्या विवेकशक्तीकडूनच योग्यायोग्यतेचे निर्णय होणें जरूरीचें असतें. आत्मसंयमनाचें कारण लहान मुलांस मोठ्या माणसांनीं नीट समजावून द्यावें, व नंतर आत्मसंयमनाचें आचरण त्यांच्याकडून सक्तीनें करवून घ्यावें. प्रत्यक्ष आत्मसंयमनाच्या वेळीं लहान मुलाला त्या आचरणाचें मर्म व खरें कारण कदाचित् कळणार नाहीं; परंतु त्या मुलाच्या मनावर झालेला कोणताहि ठसा कधींहि पुसला जाणार नाहीं, हें आपण विसरतां कामा नये. अशी वेळ केव्हां तरी येईलच कीं, ज्या वेळीं आत्मसंयमनाचा उपदेश मोठ्या माणसानें ज्या विचारानें केला तो विचार त्या मुलास पूर्ण पटेल. कित्येक श्लोक, संवाद किंवा उतारे आपल्या लहानपणीं मोठीं माणसें आपल्याकडून पाठ करून घेतात, व त्या वेळीं आपणही त्या सर्व गोष्टी पोपटासारख्या तोंडपाठ करून, त्यांतील एक शब्दही समजत नसतांना, कोणी सांगितल्याबरोबर घडाघडा म्हणून दाखवितों. पुढें कित्येक वर्षांनीं त्या गोष्टींचें मर्म आपल्या लक्षांत येतें, व त्या वेळीं त्यांचा पूर्ण प्रकाश आपल्या मनावर पडतो. आत्मसंयमनाचा धडा ज्या मुलांस वडील माणसांनीं कधीं शिकवलाच नाहीं व प्रत्येक गोष्टींत प्रवाहपतिताप्रमाणें वागण्याची ज्यांस संवय लागली, त्यांस आपण "बिघडलेलीं" मुलें म्हणतों. असल्या मुलांचें आयुष्य सुखाचें जाणें

इच्छाशक्तीची वाढ.

फार कठिण असतें. असल्या मुलांना "सहेतुक सावधानते"चें सामर्थ्य बिलकूल नसल्यामुळें, तीं वाटेल तशीं बहकत जातात, व कितीहि श्रीमंत असलीं तरी शेवटीं दैन्यावस्थेंत खितपत पडतात. "सहेतुक सावधानते"ची –म्हणजेच इच्छाशक्तीची– वाढ मुळींच न झाल्यामुळें शेंकडों लोकांच्या आयुष्याचें मातेरें कसें होतें तें पाहिलें म्हणजे इच्छाशक्तीचें महत्त्व कळून येतें.

ज्यांपासून सुख होतें किंवा ज्यांची स्वाभाविक आवड आहे अशा पदार्थांवर किंवा विचारांवर लक्ष स्थिर करणें सोपें आहे. गोष्टी किंवा कादंबऱ्या वाचतांना कंटाळा येत नाहीं, पण ज्या पुस्तकांतलि मजकुराचा अर्थ पूर्णपणें समजून घेण्यास जरा परिश्रम करावे लागतात अशा पुस्तकांवर लक्ष टिकत नाहीं. परंतु, आपणांस कंटाळवाण्या वाटणाऱ्या विषयाचाहि अभ्यास प्रसंगविशेषीं कांहीं कारणास्तव करावा लागतो, किंवा नीरस वाटणाऱ्या पदार्थांकडे लक्ष देणें भाग पडतें. अशा वेळीं इच्छाशक्तीचा जोर वाढवून सावधानता हेतुपूर्वक साधावी लागते. कित्येक माणसें अशीं असतात कीं, त्यांनीं उभ्या जन्मांत कोणत्याहि गोष्टीकडे केव्हांहि हेतुपूर्वक लक्ष दिलेलें नसतें. या मंडळीस हुकूम करण्यापेक्षां हुकूम ऐकणेंच अधिक प्रिय असतें, व त्यामुळें धन्याच्या कामापेक्षां चाकराचेंच काम त्यांच्या हातून अधिक चांगलें बजाविलें जातें. या वर्गांतच "निद्राचारी" माणसें आढळून येतात. त्यांना सूचना द्याव्या त्याप्रमाणें तीं निमूटपणें वागतात. त्यांचीं मनें अगदीं आळसावलेलीं असल्यामुळें एखाद्या सूचनेचा प्रतिकार करण्यापेक्षां तिच्या अनुरोधानें वागण्याचीच त्यांची साहजिक प्रवृत्ति असते.

कोणाचेंही लक्ष झालें तरी, साधारणपणें, नीरस पदार्थांवर किंवा विषयांत फार वेळ टिकणें कठिणच; आणि इच्छाशक्तीचा जोर करून सुद्धां एखाद्या गोष्टीवर फार तर कांहीं मिनिटें लक्ष ठेवतां येईल. अर्थात् एखादा विचार मनांत कायम ठेवण्याचा, किंवा एखाद्या रसहीन पदार्थावर लक्ष ठेवण्याचा पुन्हां पुन्हां प्रयत्न करण्याच्या शक्तीवरच "सहेतुक सावधानता" अवलंबून राहणार, हें उघड आहे. "सहेतुक सावधानते"चा भंग करणाऱ्या पुष्कळ गोष्टी असतात. मोठा आवाज, किंवा प्रखर

उजेड अशांसारखा एखादा ठळक ठसा पंचेंद्रियांपैकीं एखाद्या इंद्रियावर अकस्मात् उठला, तर सावधानता नाहींशी होईल. किंवा पचनाच्या क्रियेंत कांहीं विकृति उत्पन्न झालेली असेल तर देखील सावधानतेला बाध येईल. कारण, मेंदूकडे नेहमीं वाहणाऱ्या रक्ताच्या प्रवाहांत कमतरता झाली तर मेंदूचे व्यापार शिथिल होतात, आणि मेंदूच्या व्यापारांत ढिलाई उत्पन्न झाली कीं, सावधानतेला आडकाठी होणारच. याच कारणानें, ज्या माणसांना पुरेसें अन्न मिळत नाहीं, किंवा ज्यांची पचनशक्ति बिघडल्यामुळें मलविसर्जनाचें काम योग्य रीतीनें होत नाहीं, अशा माणसांस एकाग्रतेनें सावधान राहतां येत नाहीं, व एखाद्या गोष्टीचा शांतपणें विचार देखील त्यांस करतां येत नाहीं. लक्षाची एकाग्रता करण्याच्या शक्तीचा व प्रकृतीचा किती जिव्हाळ्याचा संबंध आहे व सूचनानियोगाच्या बाबतींत सावधानतेच्या विषयाची चर्चा क्रमशः कशी प्राप्त होते, हें वरील विवेचनावरून वाचकांस कळून आलेंच असेल.

यानंतर प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाची चर्चा सुरू करण्यास हरकत नाहीं. आम्हीं पूर्वीं सांगितलेंच आहे कीं, ज्या अवस्थेंत सूचनांचा पूर्ण परिणाम होऊं शकतो त्या अवस्थेस "सूचनाग्राही" अवस्था म्हणावें. वास्तविक पाहतां "सूचनाग्राही" स्थिति म्हणजे सावधानतेचाच एक प्रकार होय. सृष्टींतील पदार्थांचे ठसे मनुष्याच्या मनावर उमटण्याचे पांच मार्ग आहेत. पंचेंद्रियें म्हणजेच हे पांच मार्ग होत. या पंचेंद्रियांखेरीज प्रत्येक मनुष्याजवळ "सावधानते"चा कांहीं ठराविक सांठा असतो. एका इंद्रियाकडे या सावधानतेचा प्रवाह ज्या मानानें अधिक वहावयास लागेल त्या मानानें त्याचा इतर इंद्रियांकडील प्रवाह कमी होईल. सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करण्यांत वरील गोष्टीकडे लक्ष देऊन फार कौशल्यानें वागावें लागतें. कोणत्याहि बाबतींत स्थलकालाची योग्य निवड ही करावयास पाहिजेच. एखाद्या व्यापाऱ्याला आपल्या एका व्यवसायबंधूशीं एखाद्या फार महत्त्वाच्या सवद्याविषयीं बोलावयाचें असेल तर, एखाद्या गजबजलेल्या रस्त्याच्या रहदारीच्या कोपऱ्यावर तो आपले बेत सांगत सुटेल काय ? नाहीं. कारण, त्या ठिकाणीं कोणत्याही विषयाकडे एकाग्रपणें लक्ष लागणें शक्य नाहीं.

रस्त्यांत कोणी भेटला तर त्याला नमस्कार करावयाचा असतो, निदान हंसून तरी ओळख द्यावयाची असते, मोटारीखालीं न सांपडण्याची खबरदारी घ्यावयाची असते, सारांश, त्या ठिकाणीं हजार गोष्टींकडे अवधानाची विभागणी झालेली असते. अर्थात् रहदारीपासून आणि गोंगाटापासून दूर अशा एखाद्या कचेरीच्या शांत खोलींतच व्यापारविषयक महत्त्वाची चर्चा करणें योग्य होईल. अशा ठिकाणीं हातांतील कामाकडे अवधान देऊन चित्ताची एकाग्रता करतां येते. रहदारीच्या रस्त्यावर केलेल्या सूचनांपेक्षां निवांत कचेरींत केलेल्या सूचनांचा परिणाम केव्हांहि अधिक होणारच. शिवाय, असेंहि दिसून येतें कीं, योग्य परिस्थिति असतांना एक वेळच सूचना देण्यापेक्षां त्या सूचनेचा ज्या मानानें पुनरुच्चार करावा त्या मानानें सूचना ज्या मनुष्यास करावयाची त्याच्या मनांत ती अधिकाधिक दृढमूल होऊन बसते.

प्रत्यक्ष रोगपरिहारक सूचना देण्यास प्रारंभ करण्यापूर्वी जी स्थिति रोग्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न करणें अत्यंत जरूरीचें आहे, ती हीच एकाग्र सावधानतेची स्थिति होय.

सूचनाग्राही स्थिति कशी उत्पन्न करावी.

मानसोपचाराच्या बाबतींत श्रवणेंद्रियाचें महत्त्व फार आहे. कारण, या इंद्रियाच्या मार्गानेंच बहुतेक रोगपरिहारक सूचना रोग्याच्या तर्कातीत मनापर्यंत पोंचवावयाच्या असतात. तेव्हां इतर सर्व इंद्रियांचीं द्वारें बंद होऊन त्यांतून बाह्य सृष्टीचा कोणताही ठसा आंत येऊं नये, व उपचारकाच्या तोंडून निघणाऱ्या प्रत्येक अक्षरावर रोग्याचें लक्ष एकाग्रतेनें लागावें, हाच प्रयत्न प्रत्येक रोग्याच्या बाबतींत प्रथमतः करावयास पाहिजे. कांहीं रोग्यांच्या बाबतींत श्रवणेंद्रियाच्या द्वारेंच फक्त सूचना देण्यापेक्षां, दुसऱ्या एखाद्या इंद्रियास जागृत ठेवून, दोन्ही इंद्रियांचा उपयोग सूचनाभियोगाच्या कामीं करणें अधिक फलदायी होतें. उदाहरणार्थ, आपण सांगत असलेल्या गोष्टीच्या सत्यत्वाविषयीं रोग्याच्या मनाची पूर्ण खात्री पटवून द्यावयाच्या उद्देशानें, आपल्या चेहऱ्यावर उमटलेला आत्मविश्वास रोग्यास पहावयास मिळावा, व त्या योगानें त्याची त्या

गोष्टीविषयीं खात्री पटावी, या हेतूनें रोग्याचे डोळे उघडे ठेवले असतां कधीं कधीं फायद्याचें होईल. फक्त श्रवणेंद्रियांचाच उपयोग करावा, किंवा रोग्याचे डोळेही उघडे ठेवावे, ही तपशिलाची गोष्ट आहे. या बाबतींत प्रत्येक उपचारकानें आपापलें धोरण नीटपणें वापरलें पाहिजे. मुख्य मुद्याच्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष झालें नाहीं म्हणजे झालें.

त्याचप्रमाणें पुनरुच्चाराचें महत्त्व सदैव लक्षांत बाळगिलें पाहिजे. आपल्याला एखादी कविता पाठ करावयाची असली म्हणजे ती पुन्हां पुन्हां घोकली तरच पक्की ध्यानांत राहते. जितक्या अधिक वेळां ती म्हणावी तितकी मनामध्यें ती अधिक कायम होते. उजळणींचे धडे आपण सर्व-जण याच रीतीनें शिकलों आहोंत. रोगपरिहारक सूचनांची देखील हीच गोष्ट आहे. सूचनेचा पुन्हां पुन्हां जितका अधिक उच्चार करावा तितकें त्या सूचनेला रोग्याच्या मनांत कायमचें स्थान मिळत जातें, आणि रोग्याला कळून किंवा त्याला नकळत त्याच्या मनावर त्या सूचनेचा परिणाम होण्याचा संभव वाढत जातो.

खोट्या सूचनांचा फोलपणा.

सूचनोपचाराविषयीं पूर्वापार चालत आलेली अशी एक कल्पना आहे कीं, सूचना खरी असो किंवा खोटी असो, रोग्यास तिचा स्वीकार करा-वयास लावण्याच्या दृष्टीनें त्या खरेखोटेपणामुळें तिच्या स्वरूपांत कांहीं फरक पडत नाहीं. या बाबतींत डॉक्टर पार्किन हे आपल्या एका ग्रंथांत लिहितात कीं, “ हिप्नॉटिझमनें रोग बरे करणाऱ्या कांहीं डॉक्टरांनीं मजपाशीं अशी बढाई मारली आहे कीं, संधिवाताच्या भयंकर वेदनांनीं त्रस्त झालेल्या, व सुजून लाल झालेल्या सांध्यांकडे बोट दाखवून विवळणाऱ्या रोग्यांस ‘ तुम्ही खडखडीत बरे झालां आहांत, तुम्हांला कांहीं होत नाहीं ’ अशी सूचना देतांच, ते उठून इतर माणसांप्रमाणें चालूं लागतात, असे प्रयोग आपण केले आहेत. आतां हें खरें कीं, एखादा रोगी ‘ निद्राचारी ’ असेल—म्हणजे जी जी सूचना लोकांकडून मिळेल त्याप्रमाणें मुकाट्यानें वागावयाचें असा त्याचा स्वभाव असेल—तर त्याच्या बाबतींत असला प्रयोग करतां येईल. कारण, उपचार-

काच्या सूचनांच्या दडपणाखालीं सांपडल्यामुळें असले रोगी खरोखरच उठून उभे राहतील, कशीं बशीं चार पावलें टाकतील, व आपण बरे झालों असून आपल्या वेदना नाहींशा झाल्याची कबुलीहि ते देतील. ते रोगी अशी कबुली कां देतात हें ज्याला माहित नाहीं अशा प्रेक्षकाला असले प्रयोग विलक्षण व अलौकिक वाटण्याचा संभव आहे. परंतु हेच रोगी उपचारकापासून जरा दूर गेले, आणि उपचारकाच्या सूचनांचें दडपण त्यांच्या मनावरून नाहींसें झालें कीं, आपल्या वेदना यत्किंचितही कमी न होतां पूर्वींइतक्याच असह्य असल्याचें ते सांगतील." 'निद्राचारी' माणसांचे रोग बरे करणें एका दृष्टीनें सोपें असलें तरी, त्यांचा रोगपरिहार क्षणिक असण्याचा संभव फार असतो, हें आम्हीं मागें एका प्रकरणांत सांगितलेंच असल्यामुळें, आमच्या वाचकांस डॉक्टर पार्किन यांचें म्हणणें तावडतोब लक्षांत येईल. रोग्याचा रोग नाहींसा न करतां "तुझा रोग नाहींसा झाला" अशी खोटी सूचना देऊन रोगपरिहार करण्याची ही पद्धत म्हणजे फसवेगिरीचा कळस होय. खऱ्या सूचनोपचारशास्त्रांत असल्या पद्धतीला मुळींच थारा मिळावयाचा नाहीं. वर डॉक्टर पार्किन यांनीं दिलेल्या उदाहरणाचा विचार करावयाचा झाला तर असें म्हणतां येईल कीं, त्या रोग्याचा रोग काल्पनिक नसून खरा होता. कांहीं विशेष विकृतीमुळें त्याच्या शरीराचे सांधे सुजून लाल झाले होते. पचनेंद्रियें व मलविसर्जनेंद्रियें यांमध्येंच ती विकृति होती, व खरें पाहतां, या इंद्रियांवरच सूचनोपचार व्हावयास पाहिजे होता. असले रोग एका दिवसांत बरे होत नाहींत. ते बरे व्हावयास बराच काल लागतो. अर्थात् अशा एखाद्या रोग्यास "तुझा रोग नाहींसा झाला आहे" अशी निराधार खोटी सूचना देणें म्हणजे त्याला कांहीं बुद्धि नाहीं असें गृहीत धरून त्याचा अपमान करण्यासारखेंच होय. खोट्या सूचनांच्या योगें रोगपरिहार करण्याचा प्रयत्न करणें नुसतें अशक्यच नव्हे, तर घातुकही आहे. असल्या प्रयत्नांनींच खऱ्या सूचनोपचारशास्त्राच्या प्रगतींत अडथळे उत्पन्न होतात.

रोग्याचा ज्यांवर विश्वास बसणार नाहीं, किंवा रोगी ज्यांस विरोध

करील, असल्या सूचना होतां होईल तों न देणें चांगलें. सूचना म्हणजे एक शास्त्रसिद्ध तत्त्व आहे. त्यांत कांहीं जादू किंवा थोतांड नाहीं.त्यामुळें अगदीं नास्तिकांतील नास्तिक असा एखादा रोगी जरी आपल्याकडे आला तरी सूचनाशास्त्राच्या सत्यत्वाविषयीं त्याची अशी कांहीं खात्री आपणांस पटवून देतां येईल कीं, तो तावडतोब आपल्या म्हणण्याप्रमाणें वागूं लागून आपणांस ज्या सूचना द्यावयाच्या असतील त्यांचा स्वीकार करण्यासाठीं आपल्या चित्ताची एकाग्रता करील. यावरून हें उघड झालें कीं, खरी किंवा खोटी, कोणतीहि सूचना देऊन रोगपरिहार करतां येतो, व करावा, अशी जी सूचनोपचाराविषयीं जुनी कल्पना कोठें कोठें आढळून येते, ती सर्वस्वी भ्रामक होय. सूचनोपचारशास्त्राचें खरें रहस्य ज्यांस कळलें नाहीं अशा माणसांनाच ही भ्रामक कल्पना पटेल. रोगपरिहाराच्या कामीं खोट्या सूचनांचा उपयोग करणें फलदायीहि नाहीं, व इष्टही नाहीं.

रोगी आपल्याकडे आला असतां त्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करण्यासाठीं काय काय करावें त्याचा आतां विचार करूं. आम्हीं पूर्वीं एका ठिकाणीं सांगितलेंच आहे कीं, सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावयाची म्हणजे मुख्य गोष्ट साधावयाची ती ही कीं, रोग्याच्या तार्किक मनाचे व्यापार शक्य तितके बंद पाडावयाचे. सारीं पंचेंद्रियें उघडीं ठेवून त्यांच्या द्वारें मनुष्य भोंवतालच्या

तार्किक मनाचे व्यापार बंद करण्याची कृति.

सृष्टींतील पदार्थांचें आकलन करीत असला म्हणजे त्याचें तार्किक मन सारखें उद्योगांत असतें; आणि अशा वेळीं त्याच्या ठायीं एकाग्र सावधानता उत्पन्न करणें अतिशय कठिण असतें. उलट रोग्याच्या एकाच ज्ञानेंद्रियास जागृत ठेवून बाकीचीं बंद केलीं असतां सावधानता उत्पन्न करणें सोपें जातें. येवढ्यासाठीं रोग्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावयाची असेल तर प्रथमतः त्याच्या तार्किक मनाचा उद्योग बंद पाडला पाहिजे. हें करण्याच्या दोन तऱ्हा आहेत. एक तऱ्हा ही कीं, सर्व ज्ञानेंद्रियांस कार्यविन्मुख करावयाचें; व दुसरी तऱ्हा अशी कीं, मेंदूकडे वाह-

णारा रुधिरप्रवाह कमी करावयाचा. डॉक्टर पार्किन यांच्या मतें या दोहों-पैकीं एका पद्धतीनें काम करण्यापेक्षां दोहोंचाही उपयोग केल्यास काम लवकर होतें.

रोग्यास प्रथम उताणें पडण्यास सांगावें व त्या स्थितींत त्याच्या शरीराच्या कोणत्याही भागास किंचित्ही त्रास होत नाहीं याविषयीं खात्री करून घ्यावी. त्याचे कपडे अगदीं सैल करावेत, किंवा वाटल्यास—व शक्य असल्यास—काढून टाकावेत. " उताणें निजल्यामुळें कांहीं त्रास होत नाहीं ना ? " असें रोग्यास पुन्हां पुन्हां विचारावें. कांहीं त्रास न होतां रोगी मजेंत उताणा पडला म्हणजे बरेंच काम होतें. कारण उताणें पडल्यावर कोठें दुखत खुपत असेल, किंवा कोठें अवघडल्यासारखें होत असेल, तर स्पर्शेंद्रिय जागृत राहील, व तें दुःख टाळण्यासाठीं धडपड करील. अर्थात् रोगी उताणा मजेंत पडला म्हणजे त्याचें स्पर्शेंद्रिय कार्य-विन्मुख होऊं लागतें. रोगी कांहीं खात नसला, किंवा तोंडानें कांहीं चघळीत नसला म्हणजे त्याची रसना कार्यविन्मुख होईल. ज्या खोलींत रोग्यावर उपचार करावयाचे तेथील हवा मोकळी व शुद्ध असली म्हणजे त्याच्या घ्राणेंद्रियाचेंहि काम आपोआप बंद पडेल. अशा प्रकारें तीन ज्ञानेंद्रियांचे व्यापार बंद पाडल्यानंतर रोग्यास डोळे मिटून घेण्यास सांगावें, व कांहीं वेळ त्याला तसेंच स्वस्थ पडूं द्यावें. अशा स्थितींत तो डोळे मिटून पडलेला असला म्हणजे, " उपचारक आतां आपल्यावर काय प्रयोग करणार आहे ? " अशी जिज्ञासा त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होते, व त्याची सावधानता उपचारकाकडे वळते. यानंतर रोग्याच्या डोक्यापासून प्रारंभ करून खालीं त्याच्या पावलापर्यंत येत येत त्याचें सबंद शरीर आपल्या दोन्ही हातांनीं हळू हळू थोपटण्यास सुरवात करावी. थोपटावयाचें तें अतिशय मृदु स्पर्श करून थोपटावें. आपण त्याच्याजवळ आहोंत एवढी गोष्ट रोग्याला पटविण्यापुरताच केवळ त्याच्या अंगाला स्पर्श केला म्हणजे झालें. मनुष्याच्या सावधानतेचा प्रवाह जिकडे जिकडे वळेल तिकडे तिकडे त्याच्या शरीरांतील रुधिराभिसरणाचा प्रवाहही वळतो, हा एक ठरलेला सिद्धान्त आहे. प्रथम डोकें, नंतर खांदे याप्रमाणें खालीं

खालीं आपण थोपटीत गेलों म्हणजे, आपल्या हातांच्या स्पर्शावर एकाग्र झालेलें रोग्याचें चित्त त्याचप्रमाणें खालीं खालीं जात राहतें, व त्यामुळें त्याच्या शरीरांतील रुधिराभिसरणाचा प्रवाह देखील डोक्यापासून पायांकडे वाहूं लागतो. रुधिरप्रवाहाचा आणि निद्रेचा कसा अन्योन्य संबंध आहे हें आम्हीं मागील प्रकरणांत सांगितलेंच आहे. तेव्हां थोपटण्याची क्रिया बराच वेळ चालू ठेवली असतां रोग्याला लवकरच झोंप आल्यासारखें वाटूं लागतें, असें आम्ही या ठिकाणीं सांगितल्यास वाचकांस आश्चर्य वाटणार नाहीं. रोगी स्वस्थ पडलेला असल्यामुळें त्याच्या सर्व स्नायूंना एक प्रकारची शिथिलता प्राप्त झालेली असते, आणि रुधिरप्रवाह डोक्यापासून खालीं वाहण्याच्या कामीं या शिथिलतेचीहि बरीच मदत होते. कांहीं वेळ रोग्याचें शरीर वर सांगितल्याप्रमाणें थोपटल्यानंतर तोंडानें सूचना देण्यास प्रारंभ करावा, आणि ज्या कांहीं कल्पना रोग्याच्या मनावर पूर्णपणें बिंबविण्याची आपली इच्छा असेल त्या कल्पनांचा पुन्हां पुन्हां उच्चार करीत रहावें. रोग्याला स्वस्थ पडावयास सांगण्यापूर्वी सूचनोपचारांच्या गुणकारित्वाविषयीं त्याची ज्या तऱ्हेनें आपण समजूत घातली असेल, त्याच तऱ्हेनें आपण आतां प्रत्यक्ष देत असलेल्या सूचनांच्या गुणकारित्वाविषयीं पुन्हां पुन्हां बोलावें. इतकें केलें म्हणजे बहुतेक काम झालें. दिसावयास ही गोष्ट सोपी दिसते खरी, परंतु यापेक्षां अधिक कोणतीहि गोष्ट करण्याची विशेष जरुरी खरोखरच नसते.

सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करण्याच्या पद्धतीविषयीं निरनिराळ्या माणसांचीं निरनिराळीं मतें आहेत. प्रत्येक उपचारक आपल्याला सोयीची वाटेल त्या पद्धतीची निवड करून तिचा उपयोग करीत असतो. परंतु डॉक्टर पार्किन वगैरे मोठमोठ्या मानसोपचारवाद्यांनीं अनुभवाअन्तीं असा सिद्धान्त ठरवून ठेवलेला आहे कीं, केव्हांहि झालें तरी सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हटली म्हणजे उपचारकाच्या सूचनांवर रोग्याच्या चित्ताची एकाग्रता होणें ही होय. ती साध्य झाली म्हणजे बाकीच्या गौण गोष्टींकडे विशेष लक्ष पुरविण्याचें कारण नाहीं. यावरून हें उघड होतें कीं,

" उपचारकाकडून मिळणाऱ्या सूचनांवर रोग्याच्या चित्ताची एकाग्रता ज्या क्षणीं होते, त्याच क्षणीं त्या रोग्याच्या ठिकाणीं जितकी म्हणून सूचनाग्रही स्थिति उत्पन्न करणें शक्य आहे तितकी उत्पन्न झालेली असते. "

हिप्नॉटिझम व सूचनोपचार.

हिप्नॉटिझम म्हणजे काय हें ज्यांस नीटसें समजत नाहीं अशा माणसांनीं सूचनोपचारांचे प्रयोग पाहिले कीं ते हिप्नॉटिझमचेच प्रयोग आहेत असें त्यांस वाटतें. डॉक्टर पार्किन एके ठिकाणीं लिहितात कीं, " माझ्या प्रयोगशाळेंत रोज सकाळीं सूचनोपचारांचे प्रयोग मी करतों. एखादे दिवशीं माझे प्रयोग संपल्यानंतर हिप्नॉटिझमविषयींचे जुने पुराणे ग्रंथ वाचलेला एखादा गृहस्थ मजजवळ येतो, व मला विचारतो, " काय हो, डॉक्टरसाहेब, तुम्ही आपल्या रोग्याच्या ठायीं मोहानिद्रा (Hypnotic Condition) कधीं उपत्न करतां का ? " अशा माणसास उत्तरादाखल मी असें सांगतों कीं, माझ्या रोग्यांपैकीं कोणालाही जरी प्रत्यक्ष झोंप लागलेली नसली तरी, अगदीं उत्कृष्ट पद्धतीनें हिप्नॉटिझमचे प्रयोग करणारा माणूस जितकी गाढ मोहनिद्रा उत्पन्न करील तितक्या गाढ निद्रेंत माझ्या रोग्यांपैकीं प्रत्येकजण प्रत्यक्ष प्रयोगाच्या वेळीं असतो. " वास्तविक पाहतां हिप्नॉटिझममधील निद्रा म्हणजे सूचनांचाच एक परिणाम होय, ही गोष्ट मेस्मेरिझम व हिप्नॉटिझम यांचें ऐतिहासिक विवेचन करतांना, वाचकांस आम्हीं सुचविलेलीच आहे. हिप्नॉटिझमचे प्रयोग करणारा माणूस मोहनिद्रा उत्पन्न करण्यासाठीं ज्या पद्धतींचा अवलंब करतो त्यांजविषयीं विचार केला तर असें दिसून येतें कीं, त्या पद्धतीस वेळ कितीहि लागला, किंवा लक्ष वेधण्यासाठीं चकाकणाऱ्या चेंडूचा उपयोग केला किंवा इतर साधनांचा उपयोग केला, तरी प्रथम माणसाचे डोळे मिटून नंतरच प्रयोगास नेहमीं प्रारंभ होतो. शिवाय हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, रोग्याच्या ठिकाणीं किती सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न होईल ही गोष्ट विशिष्ट पद्धतीवर अवलंबून नाहीं. अमक्या पद्धतीनें पन्नास अंशांची तर अमक्या पद्धतीनें शंभर अंशांची सूचना-

ग्राही स्थिति उत्पन्न करतां येते, असें नव्हे. तर, मागें आम्हीं सांगितल्याप्रमाणें रोग्याच्या मनाच्या एकंदर संस्कृतीवर सूचनाग्राही स्थितीचा कमीज्यास्तीपणा अवलंबून असणार. आजपर्यंत हिप्नॉटिझमचे प्रयोग करणाऱ्या लोकांची अशी समजूत होती कीं, रोग्याला जितकी अधिक गाढ निद्रा लागेल तितकी अधिक सूचनाग्राही स्थिति त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न होईल. परंतु ही समजूत खरी नव्हे. या समजुतीचा उद्भव निद्राचारी माणसांवर केलेल्या प्रयोगांपासूनच झालेला आहे. " आतां झोंप घे " असें सांगितल्याबरोबर निद्राचारी मनुष्य झोंपीं जातो. खरें पाहूं गेलें तर निद्राचारी मनुष्याच्या चित्तावर एक क्षणभर हुकमत चालवितां आली तरी पुरेसें असतें. तेवढ्या वेळांत त्याला कोणतीही सूचना दिली तरी तीप्रमाणें तो वागणार हें ठरलेलें. मग ती सूचना कितीहि विचित्र व मूर्खपणाची असली तरी हरकत नाहीं. उदाहरणार्थ, एखाद्या निद्राचारी माणसावर प्रयोग करतांना झोंपेविषयी एक अक्षरही न बोलतां, त्याच्या पंजाच्या मागील बाजूस स्पर्श करून " माझ्या बोटानें तुझा हात जळत आहे" असें जर दोन चार वेळां म्हटलें, तर तो आपला हात तावडतोब मागें ओढील व आपला हात खरोखरीच भाजल्याचें तो कबूल करील. ज्या कारणानें आपला हात भाजला असें तो म्हणतो, त्याच कारणानें जशी सूचना द्यावी त्याप्रमाणें आपण गारठून गेल्याचें, पोहत असल्याचें, विमानांतून संचार करीत असल्याचें, किंवा आपणांस गाढ झोंप लागली असल्याचें तो कबूल करील. तो स्वभावतःच अत्यंत सूचनाग्राही असतो. सांगावयाचें तात्पर्य इतकेंच कीं, हिप्नॉटिझमच्या योगानें रोग्याच्या ठिकाणीं मोहनिद्रा उत्पन्न केली तरच नंतर रोगपरिहारक सूचना देतां येतात, असा जो कांहीं माणसांचा समज असतो तो साफ चुकीचा आहे. मोहनिद्रेवर सूचनांचें गुणकारित्व अवलंबून नाहीं; इतकेंच नव्हे तर, मोहनिद्रा हीच मुळीं सूचनांच्या योगानें उत्पन्न होणारी एक स्थिति आहे. हा मुद्दा अत्यंत महत्त्वाचा असल्यामुळें पूर्वीं याचें थोडेंसें विवेचन झालेलें असूनहि या ठिकाणीं त्याचा पुन्हां खुलासा करण्याची आम्हांस जरूरी वाटली.

सूचनाग्राही स्थिति कशी उत्पन्न करावी, व ती उत्पन्न केल्यानंतर सूचनांचा स्वीकार करण्यास रोगी कसा तयार होतो, याविषयीं येथपर्यंत विवेचन झालें. आतां सूचना कशा द्याव्या त्याविषयीं विचार करूं. प्रथमतः हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, आपण रोग्यास सूचना देतों त्या वेळीं तीन निरनिराळे उद्देश आपल्या मनांत असतात.

सूचनाभियोगाचे तीन उद्देश.

(१) पहिला उद्देश हा कीं, रोग्याच्या मनांतील जुने विचार काढून तेथें आपणांस पाहिजे त्या नव्या विचारांची स्थापना करावयाची, (२) दुसरा हेतु म्हणजे त्याच्या मनांत जे विचार निद्रित स्वरूपांत असतील त्यांना हालवून जागृत करावयाचें, व (३) तिसरा उद्देश असा असतो कीं, अगदीं नव्या विचारांचें बीज त्याच्या मनांत पेरावयाचें. यासाठीं उपचार करतांना उपचारकानें शक्य तितकी रोग्याची सहकारिता संपादन केली पाहिजे. या सहकारितेचा परिणाम असा होतो कीं, उपचारकाकडून मिळालेल्या सूचनेचा रोगी आपल्या मनाशीं वारंवार पुनरुच्चार करतो, व या पुनरुच्चाराची जोड मूळ सूचनेला मिळून इष्ट कार्य लवकर घडून येतें. वेड लागलेल्या माणसाला बरा करावयाचा असेल तर त्याचें चित्त ताब्यांत घेऊन त्याची सहकारिता संपादन करणें अशक्य आहे. परंतु वेड लागलेल्या माणसाच्या बाबतींत देखील जर त्याच्या देखत एखादें विधान पुन्हां पुन्हां करीत राहिलें तर, त्या विधानाचा त्याच्या मनांत हलके हलके प्रवेश होऊन त्याच्या विचारांच्या द्वारें त्याच्या मनावर त्या विधानाचा परिणाम झाल्याखेरीज रहात नाहीं. या बाबतींत डॉक्टर पार्किन यांचा पुरावा विचारांत घेण्यासारखा आहे. ते लिहितात कीं, "अन्न व पाणी वर्ज्य करून बसलेल्या वेड्या लोकांवर उपचार करण्याचा मला कांहीं वेळां प्रसंग आलेला आहे. "तुला फार भूक लागली आहे, तुला फार तहान लागलेली आहे" अशा प्रकारच्या सूचनांचा त्यांच्या देखत मोठ्यानें वारंवार उच्चार केल्यानंतर त्या वेड्यांनीं आनंदानें खावयास आणि प्यावयास सुरवात केली, असा माझा अनुभव आहे. इतर माणसांप्रमाणेंच वेड्या माणसांच्या श्रवणेंद्रियांतही आपण दिलेल्या सूचनांचा प्रवेश होतो,

व कालांतरानें त्या सूचनांचा परिणाम झाल्याखेरीज रहात नाहीं. या प्रकारें वेड्या माणसांच्या वर्तनाला पाहिजे तसें वळण दिलेलें माझ्या प्रत्यक्ष पाहण्यांत आहे. मस्ती करणाऱ्या वेड्या लोकांस शांत केलेलें, चिडखोरास सुस्वभावी बनविलेलें, लहरीप्रमाणें वागणाऱ्यांना नियमबद्ध केलेलें, मीं स्वतः पाहिलेलें आहे."

कोणताही विचार घेतला तरी आचारांत परिवर्तित होण्यासाठीं त्याची धडपड चाललेली आपणांस दिसेल. विचाराचें केव्हां तरी आचारांत संक्रमण व्हावयाचेंच हा सिद्धान्त अगदीं ठरलेला आहे. यासाठीं, रोग्याच्या मनांत जे विचार घोळावेत अशी आपली इच्छा असेल ते वाटेल तें करून त्याच्या मनांत शिरकवावेत, आणि पुनरुच्चाराच्या सहाय्यानें त्या विचारांस सारखें डंवचित रहावें. असें केल्यास आपल्या इच्छेप्रमाणें रोग्याकडून वर्तन व्हावयास उशीर लागणार नाहीं. तोंडानें उच्चारलेले शब्द म्हणजेच "सूचना" असें नव्हे. दृष्टिक्षेप, अंगविक्षेप वगैरे अनंत प्रकारांनीं "सूचना" देतां येतात. ज्यायोगें कांहीं सूचित होतें ती सूचना होय. यासाठीं आजारी माणसाजवळ, किंवा एखाद्या लहान मुलाजवळ बसलें असतां, आपल्या वर्तनाविषयीं व भाषेविषयीं आपण पराकाष्ठेची खबरदारी बाळगली पाहिजे. ज्या विचाराचें आचारांत रूपांतर होऊं नये अशी आपली इच्छा असेल तो विचार आपण बोलून दाखवूं नये, व दुसऱ्या कोणास बोलूं देऊं नये. किती तरी वेळां प्रेमाच्या भरांत लडिवाळपणें आपल्या लहान मुलास उद्देशून "माझा बाबू मोठा लबाड आहे!", किंवा "मूर्ख आहे!", किंवा "वेडा आहे!" असे शब्द बोलतांना आईला धन्यता वाटत असते. परंतु त्या अज्ञ आईला, किंवा तिच्या प्रमाणेंच वर्तन करणाऱ्या इतर माणसांना हें माहित नसतें कीं, "लबाड", "मूर्ख", "वेडा" वगैरे शब्द जितक्या अधिक वेळां त्या लहान मुलाच्या कानीं पडतील तितका त्याचा स्वभाव वाईट वाईट होत जाईल. अशिक्षित आयांची गोष्ट तर दूरच, पण कित्येक चांगले शिकले सवरलेले डॉक्टर देखील रोग्याला पहावयास गेले असतांना "काल रात्रीं काय काय

विचार व आचार.

झालें ?" असा प्रश्न त्या रोग्याच्या देखत विचारून त्याच्या हालअपेष्टांचें वर्णन आपण ऐकतात व त्या रोग्यालाही ऐकवितात. सूचनांचा परिणाम मनावर व त्यामुळेंच शरीरावरही कसा होत असतो हें या डॉक्टरांस कळलें तर असली चूक ते कधींहि करावयाचे नाहींत. असो. हें विषयांतर या ठिकाणीं अधिक लांबविण्याचें कारण नाहीं. त्याचें विवेचन मागील एका प्रकरणांत आलेंच आहे.

सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करून रोगपरिहारक सूचना देतांना आपला आवाज गंभीर व निश्चयपूर्ण असावा, त्याचप्रमाणें आपण करीत असलेल्या सूचनांविषयीं रोग्याच्या मनांत पूर्ण श्रद्धा उत्पन्न होईल अशा प्रकारच्या भाषणाचा ओघ सारखा चालू ठेवावा. किंवा ज्या सूचना द्यावयाच्या असतील त्यांचा सारखा पुनरुच्चार करीत रहावें. सूचना किती वेळ देत रहावें याविषयीं विशिष्ट नियम घालून देतां येणार नाहीं. प्रत्येक रोग्याचें स्थितिमान वगैरे पाहून योग्य कालमर्यादा उपचारकानें आपल्या मनानें ठरविणेंच चांगलें. डॉक्टर पार्किन यांनीं याविषयीं एके ठिकाणीं लिहिलें आहे कीं, "मी निदान दहापासून पंधरा मिनिटें सूचना देण्यामध्यें खर्च करतों."

आवाज कसा असावा.

सूचना देतांना कोणते शब्द वापरावेत, किंवा कोणतीं वाक्यें उच्चारावींत, याविषयीं देखील अमुकच नियमाप्रमाणें वागावें असें सांगतां येणार नाहीं. कोणत्याही दोन रोग्यांच्या स्थितीमध्यें भिन्नत्व हें असणारच. तेव्हां रोग्याची एकंदर स्थिति पाहून तिला योग्य होईल अशाच शब्दांनीं सूचनांची बांधणी केली पाहिजे. रोग्याच्या ठिकाणीं आपणांस इष्ट वाटेल ती शारीरिक व मानसिक स्थिति उत्पन्न करण्यासाठीं व्यक्तिव्यक्तींतील भेदास अनुसरून आपल्या सूचनांतही योग्य तो फेरफार करणें आपणांस भाग पडेल. उदाहरणार्थ, निद्रानाशाचा रोग झालेल्या माणसावर उपचार करतांना ज्या सूचना आपण वापरूं त्या सूचनांचा एखाद्या अन्नद्वेष झालेल्या रोग्याच्या बाबतींत कांहीं एक उपयोग होणार नाहीं, हें उघड आहे.

पुनरुच्चाराचें महत्त्व.

सर्व रोग्यांच्या बाबतींत लक्षांत ठेवावयास पाहिजे अशी गोष्ट म्हटली म्हणजे ही कीं, रोग्याची स्थिति सुधारण्यासाठीं आपल्या बुद्धीनें आपण ज्या कोणत्या सूचनेची योजना करूं, त्या सूचनेचा पुनरुच्चार सारखा करीत असावें.

रोगपरिहारक सूचना देण्यापूर्वी सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करण्यासाठीं रोग्याला आडवें निजवावें, असें आम्हीं वर एके ठिकाणीं सांगितलें आहे.

स्वयंसूचनेची जोड.

परंतु कधीं कधीं रोग्याला न निजवितां देखील आपलें काम आपल्याला करतां येतें. डॉक्टर पार्किन या बाबतींत आपल्या पुस्तकांत म्हणतात कीं, "माझ्या प्रयोगशाळेंत उपचार करतांना मी प्रत्येक रोग्याला निजवितों, हें खरें. परंतु, माझे विद्यार्थी प्रयोग पाहण्यासाठीं तेथें जमलेले असतात म्हणूनच केवळ ही गोष्ट मी करतों. बाकी, पुनरुच्चारित सूचनेचें महत्त्व माझ्या विद्यार्थ्यांस एकदां कळलें म्हणजे रोग्याला निजविण्याचा खटाटोप करण्याचें ते सोडून देतात. कांहीं विद्यार्थी सूचनोपचारशास्त्रांत इतके तरबेज होतात कीं, एखादा रोगी त्याच्याकडे आला म्हणजे, आपण काय काय करणार आहोंत हें त्या रोग्यास कळूं न देतां, ते केवळ त्याचें लक्ष एकाग्रतेनें आपल्या बोलण्याकडे वेधून घेतात, व नंतर जें औषध द्यावयाचें असेल त्याचे काय काय इष्ट परिणाम होतील त्याविषयींच किती तरी वेळ त्याच्याशीं बोलत बसतात. औषधाचा लहानसा भाग वारंवार घेण्याचें त्या रोग्यास ते बजावून सांगतात. असें केल्यानें दिवसांतून अनेक वेळां रोगी तें औषध घेतो, व औषध घेतांना प्रत्येक वेळेस त्या औषधाच्या गुणधर्माविषयीं जे जे शब्द डॉक्टर बोलला असेल ते सर्व त्याला आठवतात, व त्यांचा त्याच्या मनावर व शरीरावर परिणाम होतो. या पद्धतीनें डॉक्टरच्या सूचनेला रोग्याच्या स्वयंसूचनेची जोड मिळते, व रोगपरिहार अल्प काळांत होतो."

सूचना देतांना रोग्याच्या मनांत कांहीं तरी अपेक्षा उत्पन्न होईल, असें बोलावें. आपल्या सूचनांच्या गुणकारित्वाविषयीं इतक्या मुद्देसूद रीतीनें बोलत असावें कीं, त्यामुळें अमुक एका प्रकारें आपली प्रकृति

सुधारेल अशी तीव्र अपेक्षा रोग्याच्या ठिकाणीं उद्भूत होईल. अमुक एक सुधारणा आपल्या प्रकृतींत होणार अशी जोराची अपेक्षा रोग्यानें धरली, म्हणजे तशी सुधारणा हटकून होते.

अभावात्मक सूचनांची आनिष्टता.

शिवाय, हें लक्षांत ठेवावें कीं, रोग्याला अभावात्मक सूचना देण्यापासून कांहीं फायदा नसतो. "तुला अमुक रोग होणार नाहीं", किंवा "तूं अमुक एक गोष्ट करणार नाहींस" असल्या नकारात्मक सूचना देण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. कारण, जें नको आहे त्याचेंच तेवढें दिग्दर्शन करून भागत नाहीं. रोग्यानें काय करूं नये तें सांगण्यापेक्षां त्यानें काय करावें तें सांगणेंच अधिक फलदायी होतें. एखादा माणूस चुकीच्या पद्धतीनें सायकलवर बसत असला, तर "तूं ज्या पद्धतीनें बसतोस ती चुकीची आहे" एवढेंच त्यास सांगितल्यानें भागेल काय ? त्यापेक्षां सायकलवर बसण्याची खरी शास्त्रशुद्ध पद्धति त्यास दाखवून दिली तर त्याचा केवढा फायदा होईल, व आपले किती श्रम वांचतील ? हीच गोष्ट सूचना देण्याच्या बाबतींत लक्षांत ठेवावी. जी मानसिक व शारीरिक स्थिति रोग्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न करण्याचा आपला हेतु असेल तीविषयींच सारख्या सूचना देत रहावें.

प्रकरण १९ वें.

स्वयंसूचनांचा अभियोग.

स्वयंसूचनांचे दोन प्रकार—सहेतुक स्वयंसूचना—अहेतुक स्वयंसूचनांचें कार्य—वैद्यकशास्त्राची आजची स्थिति—रक्तांतील रोगपरिहारक शक्ति—सूचनांचें कार्यक्षेत्र—एक बोधप्रद संवाद—खोटा व खरा विश्वास—डॉक्टरांनीं व वैद्यांनीं सूचनोपचार शिकण्याची इष्टता—नऊ तत्त्वें—नास्तिक वृत्तीच्या रोग्याशीं कसें वागावें—प्रच्छन्न सूचना—ज्ञानबोध.

मागील प्रकरणांत सूचनाभियोगाविषयीं विवेचन करीत असतां उपचारकानें स्वतः रोग्यास सूचना देऊन शिवाय रोग्याच्या स्वयंसूचनांची जोड मिळवावी असें आम्हीं सांगितलें. त्याचा अर्थ अधिक स्पष्ट करण्याकरितां स्वयंसूचनेविषयीं थोडासा विचार या ठिकाणीं करणें इष्ट वाटतें.

स्वयंसूचना म्हणजे काय हें पूर्वीं अनेक वेळां आम्हीं सांगितलें आहे. कोणत्याही खऱ्या किंवा काल्पनिक शरीरावस्थेपासून, किंवा विचारापासून आपल्या मनांत जी सूचना उत्पन्न होते तिला "स्वयंसूचना" असें म्हणतां येईल, एवढा खुलासा या ठिकाणीं वाचकांस पुरेसा वाटण्यास हरकत नाहीं. स्वयंसूचनेच्या या व्याख्येकडे लक्ष दिल्यास आपलें सर्व शिक्षण स्वयंसूचनांच्या योगानेंच झालेलें असतें, असें दिसून येईल. अर्थात् आपल्या मनांत उत्पन्न होणाऱ्या स्वयंसूचना इष्ट स्वरूपाच्या आहेत किंवा नाहींत हें वेळोवेळीं पाहण्याचें प्रत्येक मनुष्याचें एक प्रमुख कर्तव्य आहे यांत तिळमात्र संशय नाहीं.

एखाद्या रोग्यावर उपचार करतांना, आपण त्यास ज्या सूचना देत आहों त्यांस प्रतिरोध करण्यासारख्या स्वयंसूचना त्या रोग्याच्या मनांत

उत्पन्न होऊं न देण्याविषयीं खबरदारी घेतली पाहिजे. थोड्याशा शहाण-पणानें आणि कौशल्यानें ही खबरदारी घेतां येते.

स्वयंसूचनांचे दोन प्रकार. रोग्याच्या स्वयंसूचनांवर आपली हुकमत चालवून रोगपरिहाराच्या कामीं त्यांचा उपयोग करून घेणें, हीं गोष्ट अभ्यासानें सहज साध्य होण्यासारखी आहे. रोग्याच्या मनांतील प्रतिरोधी स्वयंसूचना नाहींशा करणें कधीं कधीं कठीण वाटलें तरी अशक्य कधींच नसतें. वेड लागलेल्या माणसाच्या मनांतील स्वयंसूचना देखील आपल्या सूचनांच्या पुनरुच्चारानें नाहींशा करून टाकतां येतात. स्वयंसूचना फारशी दृढमूल झालेली नसेल तर ती रोग्याच्या मनांतून काढून टाकण्यास पुनरुच्चारित सूचनांचा उपाय बहुत-करून पुरेसा होतो. शिवाय रोगपरिहाराच्या कामीं रोग्याची सहकारिता एकदां संपादन केली म्हणजे त्याच्या मनांतील प्रतिरोधी स्वयंसूचनांचें निर्मूलन तेव्हांच करतां येते. अगदीं वेडे व अगदीं मूर्ख लोक सोडून दिले तर, रोग्याच्या स्वयंसूचनांचें सहाय्य घेऊन रोग घालविणें बहुतेक रोग्यांच्या बाबतींत शक्य असतें. स्वयंसूचना तीन प्रकारच्या असतात; किंवा ठोकळ मानानें बोलावयाचें झाल्यास त्या दोन प्रकारच्या असतात असें म्हणतां येईल. "सहेतुक स्वयंसूचना", व "अहेतुक स्वयंसूचना" हेच ते दोन प्रकार होत. रोगपरिहाराच्या कामीं या दोहोंपैकीं एका प्रकारच्या स्वयंसूचनांचें सहाय्य घ्यावयाचें असतें. कधीं कधीं दोन्ही प्रकारच्या स्वयंसूचनांची मदत घेऊन काम करणें इष्ट असतें. केव्हां कोणत्या प्रकारच्या स्वयंसूचनांचा उपयोग करून घ्यावा, किंवा कोणत्या वेळीं दोन्ही प्रकारच्या स्वयंसूचनांची जोड मिळवावी, या गोष्टी त्या त्या रोग्याचें स्थितिमान पाहून उपचारकानें आपल्या बुद्धीनें ठरवावयाच्या असतात.

आपल्या तार्किक मनानें आपल्याच तर्कातीत मनावर आपण एखादी गोष्ट बिंबवीत असलों म्हणजे त्या गोष्टीस, किंवा त्या विधानास "सहेतुक स्वयंसूचना" असें म्हणतां येईल. " मीं आपल्या मनाला म्हटलें " अशा प्रकारचा प्रयोग आपण सर्वजण वापरतों, व वापरलेला ऐकतों. "सहेतुक स्वयंसूचना" करण्याच्या वेळीं हुबेहुब असलाच प्रयोग आपण वापरीत

असतों. रात्रीं निजण्यापूर्वीं तर्कातीत मनाला बजावून ठेवलेल्या वेळेस आपण जागे झालों म्हणजे सहेतुक स्वयंसूचनेची

सहेतुक स्वयंसूचना.

शक्ति आपल्याला पटते. ही शक्ति केवळ पहांटे उठण्यासाठींच नव्हे, तर इतर कामीं देखील उपयोगी पडण्यासारखी आहे; आणि एकदां तिचें स्वरूप समजलें म्हणजे तिच्यापासून कोणीहि मनुष्य होईल तितका आपला फायदाच करून घेईल. सहेतुक स्वयंसूचनेच्या शक्तीचा थोडक्यांत प्रत्यक्ष अनुभव घ्यावयाचा असेल तर, पुढें दिलेला लहानसा प्रयोग करून पहावा. सरळ उभें राहून डोळे मिटावेत आणि आपण मागें पडत आहोंत अशी कल्पना करून त्या कल्पनेवर चित्ताची एकाग्रता करावी. अशा प्रकारें खरोखरीच एकाग्रता केल्यास तावडतोब शरीराचा झोंक मागें जाऊं लागतो, असा अनुभव येईल. या प्रयोगावरून हें सिद्ध होतें कीं, आपल्याला नकळत ज्या शक्तीच्या योगानें आपलें शरीर मागें ढकललें जातें, त्या शक्तीचा शहाणपणानें योग्य उपयोग करून घेतल्यास आपल्याला पाहिजे ती शरीरावस्था तिच्या योगानें उत्पन्न करतां येईल. अर्थात्, रोगपरिहाराच्या कामीं सहेतुक स्वयंसूचनांचा अतिशय उपयोग करून घेतां येईल, हें यावरून उघड होतें.

परस्पर संबद्ध कल्पनांतील एक कल्पना एखाद्या बाह्य पदार्थाच्या संसर्गामुळें किंवा शरीराच्याच एखाद्या अवस्थेमुळें डंवचली गेली म्हणजे तिच्याशीं संबद्ध असलेल्या बाकीच्या कल्पनांपैकीं

अहेतुक स्वयंसूचनांचें कार्य.

एक किंवा अनेक आपल्या मनांत आपोआप उभ्या राहतात. उदाहरणार्थ, खरोखरीचे दहाच वाजले असतांना एखाद्याला बारा वाजले असें सांगितलें, व नेहमीं बारा वाजतां जेवावयाचा त्याचा परिपाठ असला तर, त्या माणसाला भूक लागल्यासारखें वाटेल. असल्या स्वयंसूचनांस " अहेतुक स्वयंसूचना " म्हणतां येईल. स्वयंसूचनांवर किंवा मानसिक शक्तीवर काडीइतका देखील आपला विश्वास नाहीं, अशी बढाई मारणाऱ्या माणसावर देखील क्षणोक्षणीं " अहेतुक स्वयंसूचनां "चा परिणाम होत

असल्याचें आपल्याला सिद्ध करतां येईल. उदाहरणार्थ, कोणताहि रोगी जेव्हां डॉक्टरनें दिलेल्या औषधाचा भाग घ्यावयास लागतो तेव्हां औषध देतांना ज्या ज्या कांहीं गोष्टी डॉक्टरनें सांगितल्या असतील त्या सर्वांची त्याला आठवण होते, व " अहेतुक स्वयंसूचनां " च्या रूपानें त्यांचा त्याच्या मनावर परिणाम होतो. डॉक्टर पार्किन या विषयासंबंधानें एका ठिकाणीं लिहितात कीं, "रोग्याच्या अहेतुक स्वयंसूचनांचा उपयोग मी शक्य तितका करून घेतों. ज्याला कांहीं रोग झाला आहे असा मनुष्य बहुतकरून वाजवीपेक्षां कमी पाणी पीत असतो. म्हणून प्रत्येक मनुष्यानें किती पाणी प्यावयास पाहिजे तें मी माझ्याकडे येणाऱ्या प्रत्येक रोग्यास नीट समजून सांगतों, व दर वेळेस थोडें थोडें असें दिवसांतून अनेक वेळां पाणी पिण्याविषयीं मी त्यास बजावून ठेवतों. असें झालें म्हणजे रोग्याच्या अहेतुक स्वयंसूचनेची मदत रोगनिवारणाच्या कामीं आपोआप होते. कारण, जेव्हां जेव्हां रोगी पाणी प्यावयास लागतो त्या त्या वेळीं, पुरेसें पाणी प्यायल्यानें प्रकृति कशी साफ राहते याविषयीं मीं त्याला जें जें सांगितलें असेल तें सर्व त्याला आठवतें, व स्वतःची प्रकृति सुधारण्याविषयीं त्याच्या मनांत अपेक्षा उत्पन्न होते. हेंच अहेतुक स्वयंसूचनांचें कार्य होय." नाना प्रकारच्या मंत्रतंत्रांनीं, किंवा गुप्त औषधी द्रव्यांनीं, किंवा देवतांच्या सहाय्यानें रोग बरे करणारे लोक वस्तुतः अहेतुक स्वयंसूचनांच्या द्वारेंच रोगपरिहार करीत असतात, हें मागील एका प्रकरणांत आम्हीं विशद केलेंच आहे. किंबहुना, निरनिराळ्या प्रकारच्या डॉक्टरी औषधांनीं बरे होणाऱ्या रोग्यांकडे सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिलें असतां असें दिसून येईल कीं, शेंकडा नव्याण्णव रोग्यांच्या बाबतींत वास्तविकपणें "अहेतुक स्वयंसूचनां " च्या योगानेंच रोगपरिहार होत असून, त्याचें श्रेय मात्र उगीचच्या उगीच औषधांस मिळत असतें. ज्या डॉक्टरास मानसोपचारांतील सर्व तत्त्वें उत्तम रीतीनें समजलीं असतील त्याला रोगपरिहाराचें श्रेय खरोखर पाहतां औषधांस द्यावयाचें कीं रोग्याच्या अहेतुक स्वयंसूचनांस द्यावयाचें हें पूर्णपणें कळेल, व त्याप्रमाणें तो कबुलीहि देईल. " मला अमुक होत आहे, मला तमुक होत आहे " असें म्हणणाऱ्या

माणसांच्या तक्रारींची नीट छाननी केली तर त्यांचा उद्भव अहेतुक स्वयं-सूचनांपासूनच झालेला असल्याचें दिसून येईल. अहेतुक स्वयंसूचना ही खरोखर अजब्र शक्ति आहे; व वैद्यकशास्त्र शिकणाऱ्या प्रत्येक मनुष्यानें त्या शक्तीचा यथायोग्य अभ्यास करणें अत्यंत अगत्याचें आहे.

वर एके ठिकाणीं आम्ही सूचित केलेंच आहे कीं, केवळ तोंडानें मोठ्यानें उच्चारलेल्या विधानालाच तेवढी " सूचना " ही संज्ञा देणें चुकीचें असून, अलीकडे " सूचना " या शब्दाचा अर्थ अतिशय व्यापक होत चालला आहे. पंचेंद्रियांच्या मार्गानें कळून किंवा न कळत आंत मनापर्यंत पोंचणाऱ्या प्रत्येक ठशास सूचना म्हणतां येईल. सूचनेची हीच व्याख्या डॉक्टर पार्किन वगैरे मोठमोठ्या मानसोपचारशास्त्रज्ञांनीं सध्यां मान्य केलेली आहे. या व्याख्येवरून हें उघड होतें कीं, प्रत्येक माणसाच्या मनाचें या क्षणापर्यंतचें शिक्षण सूचनांच्या योगानेंच बनलेलें असतें, आणि कोणत्याहि सूचनेचा आपल्या मनावर होणारा परिणाम पूर्वीं आपल्या मनांत असणाऱ्या सूचनांवर अवलंबून असतो. रोगपरिहारक सूचना म्हणजे काय ? या प्रश्नाला थोडक्यांत उत्तर द्यावयाचें असलें तर असें म्हणतां येईल कीं, जी सूचना एखाद्या मनुष्यास त्याच्या एखाद्या ज्ञानेंद्रियावाटे दिली असतां त्यायोगें त्या मनुष्याच्या मानसिक किंवा शारीरिक स्थितींतील विकृति नाहींशी करण्यास समर्थ अशी विचारपरंपरा उत्पन्न होते, ती " रोगपरिहारक सूचना " होय.

वैद्यकशास्त्राची आजची स्थिति पाहिली म्हणजे आश्चर्य, विषाद, खेद, अशा अनेक विकारांचें मनांत काहूर उत्पन्न होतें. आज घटकेला रोग बरे करण्याविषयीं निदान एक डझनभर तरी भिन्न भिन्न मतें प्रचलित आहेत. प्रत्येक मताच्या पुरस्कर्त्यांची प्रत्यक्ष उपचारपद्धति निराळी आहे; आणि कोणत्याही दोन पद्धतींकडे पाहिलें तर त्या एकमेकींशीं इतक्या विरुद्ध आहेत कीं, त्यांच्या तुलनेनें कोणाचेंही मस्तक गोंधळून गेल्यावांचून राहणार नाहीं. असें असूनही प्रत्येक पद्धतींत कांहीं तरी तथ्यांश असलाच पाहिजे, असें म्हणणें भाग आहे; कारण तथ्यांश

वैद्यकशास्त्राची आजची स्थिति.

असल्यावांचून त्या पद्धतीला पुरस्कर्ते व अनुयायी मिळालेच नसते. एका रोग्याला 'अ' पद्धतीपासून गुण न येतां 'ब' पद्धतीमुळें गुण येतो; परंतु त्याच रोगानें गांजलेल्या दुसऱ्या रोग्याला 'ब''नें गुण न येतां " अ " पद्धतीनें आराम वाटतो. तिसरा एक रोगी या दोन्ही पद्धतींनीं वर्षानुवर्षें औषध घेऊन कंटाळून जातो, व शेवटीं त्याला तिसऱ्याच एका पद्धतीचा उपयोग होऊन त्या पद्धतीचे गुणानुवाद तो गावयास लागतो. कांहीं रोग असे आहेत कीं, निरनिराळ्या वैद्यकपद्धतींपैकीं कोणत्याच पद्धतीनें ते बरे होत नाहींत, व ते असाध्य आहेत अशी लोकांची समजूत असते. उलट, बाकीचे जे रोग साध्य समजले जातात ते कोणत्याही पद्धतीनें बरे होऊं शकतात—नव्हें, बरे होत आहेत. या स्थितीकडे पाहिलें म्हणजे वाटतें कीं, कोठें तरी चूक होत असली पाहिजे. या प्रकाराची कांहीं तरी उपपत्ति लावतां आलीच पाहिजे; आणि ती उपपत्ति म्हणजे हीच कीं, या निरनिराळ्या वैद्यकपद्धतींकडून न कळत कोणती तरी एक शक्ति जागृत होत असली पाहिजे, व तिच्यामुळेंच रोगपरिहाराचें कार्य होत असलें पाहिजे. ही शक्ति म्हणजे सूचनांची व स्वयंसूचनांचीच शक्ति होय, असें आम्हीं पूर्वी एका प्रकरणांत स्पष्ट सिद्ध करून दाखविलेंच आहे. एखाद्या रोग्यावर सूचनांचे उपचार सुरू केल्यावर त्या उपचारांनीं त्याचा रोग बरा होईल किंवा नाहीं ही गोष्ट त्या रोग्याच्या व्यक्तिविशिष्टत्वावर आणि सूचनाग्राहित्वावर अवलंबून असते. सूचनाशास्त्राचा नीट अभ्यास करणाऱ्या मनुष्याला ही गोष्ट समजते. एखाद्या माणसाला एक मैलभर चालावयाचें असलें तर तितकें चालावयास लागणारी शक्ति त्याच्या अंगांत स्वभावतःच असते; परंतु मैलभर चालून जाण्यास त्याला वेळ किती लागेल तें त्याच्या मानसिक स्थितीवर अवलंबून असतें. चालण्याच्या क्रियेकडे त्याचें मनच जर वळत नसलें तर तुम्हीं त्याला फटके मारलेत, धाकदपटशा दाखविला, खाद्यपेयांचें आमिष दाखविलेंत, किंवा औषधें पाजलींत तरी तो एक पाऊल देखील पुढें टाकणार नाहीं हें खास. तसेंच, चालावयाचें मनांत येऊन तो चालूं लागला तरी तो किती वेगानें चालेल ही गोष्ट त्याच्या मनांत उत्पन्न होणाऱ्या स्वयंसूचनेच्या स्वरूपा-

वरच कांहीं झालें तरी अवलंबून राहणार. उदाहरणार्थ, जर त्याचें काम त्याच्या मनाला न आवडणारें असेल व बाहेर मुसळधार पाऊस पडत असेल तर तो मोठ्या कष्टानें वाट चालेल व लवकरच कंटाळून जाईल. उलट, त्याच्या आवडीच्या कामावर तो जात असेल, आणि त्याच्याबरोबर एखादा बोलका स्नेही जात असेल, तर तो साधारणपणें भरभर पावलें टाकीत जाईल. आणि याहीपेक्षां, त्याला अत्यंत प्रिय असलेल्या एखाद्या माणसाला एका मैलाच्या अंतरावर भयंकर अपघात झाला असून त्यास मृत्यु येण्याचाही फार संभव आहे अशी बातमी जर कोणी त्याला सांगितली तर तो कसलाहि विचार न करतां धूम पळत सुटेल. यावरून हें उघड होतें कीं, माणसाच्या अंगांत सामर्थ्य असलें तरी त्या सामर्थ्याचा उपयोग तो केव्हां, किती, व कसा करील हें त्याला मिळणाऱ्या सूचनांच्या स्वरूपावर नेहमीं अवलंबून असतें.

रक्तांतील रोगपरिहारक शक्ति.

माणसाच्या अंगांतील रक्त हें रोगपरिहाराचें एक अतिशय मोठें साधन आहे. डॉक्टर पार्किन म्हणतात कीं, "मानवी जातीला पछाडणाऱ्या कोणत्याही रोगावर रक्त हेंच सर्वोत्कृष्ट औषध आहे." या विधानाच्या सत्यतेविषयीं शंका घेण्याचें कांहीं कारण नाहीं. आपल्या पायाला एखादी जखम झाली तर, रुधिराभिसरणाच्या सहाय्यानेंच ती बरी होते; आणि जितक्या शुद्ध व जितक्या अधिक रक्ताचा त्या जखमेला पुरवठा होईल तितकी ती जखम लवकर बरी होईल. एखाद्या मनुष्याच्या हातावर मोठा फोड झाला असला, आणि त्या फोडाभोंवतालच्या रुधिराभिसरणांत कांहीं विकृति उत्पन्न झाली, किंवा त्या माणसाच्या शरीरांतील रक्ताचा सांठाच एकंदरींत कमी झाला असला, तर तो फोड महिनेच्या महिने जसाच्या तसा चिघळत राहील. डिस्पेप्शिया, मूत्ररोग, संधिवात, नाना प्रकारचे कपाळशूळ व अर्धशिश्या या सर्वांचें खरें कारण पाहूं गेलें असतां रुधिराभिसरणांतील बिघाड हेंच असतें; आणि रुधिराभिसरणाची क्रिया निर्दोषपणें व्हावयास लागली कीं, रोगाचें ठाणें शरीरांतून उठतें. तेव्हां रक्त

हें एक मोठें रोगपरिहारक साधन असून, तें मानवी शरीरांतच असतें; ज्या इंद्रियाकडून रक्ताचा उत्क्षेप व्हावयाचा तें इंद्रिय—म्हणजे हृदय हेंहि शरीरांतच असतें; आणि ज्या शक्तीच्या योगानें हृदयाची क्रिया चालू रहावयाची ती शक्ति पुन्हां रक्ताच्या प्रमाणावर व गुणधर्मावर अवलंबून असते—या गोष्टी लक्षांत ठेवण्यासारख्या आहेत. ज्या मानानें व ज्या प्रकारची हवा फुप्फुसांना मिळेल, व जितकें व ज्या प्रकारचें अन्न पोटास मिळेल, त्या मानानें कमी अधिक व शुद्ध रक्ताची शरीरांत उत्पत्ति होते. यासाठीं, काय खावयाचें व तें किती खावयाचें हें मनुष्यानें अत्यंत विचारपूर्वक व शास्त्रीय माहितीच्या आधारानें ठरविलें पाहिजे.

सूचानांचें कार्य-क्षेत्र.

मागें एका प्रकरणांत आम्हीं सांगितलेंच आहे कीं, मानासिक सामर्थ्याच्या योगानें कोणत्याहि इंद्रियाच्या कार्यास मदत किंवा अडथळा करतां येईल; व तर्कातीत मनानें स्वीकारलेल्या सूचनांच्या योगानेंच अनेक रोगांची उत्पत्ति व त्याचप्रमाणें अनेक रोगांचा नाश होत असतो. मानसोपचाराविषयीं पुष्कळांची अशी समजूत असते कीं, जे रोग केवळ काल्पनिक असतात त्यांचाच तेवढा परिहार सूचनोपचारांनीं होईल, व खऱ्या रोगांवर सूचनोपचारांचा कांहीं एक परिणाम होणार नाहीं. म्हणजे, वास्तविक कांहीं होत नसतांना मला क्षय आहे अशी कल्पना करून जर एखाद्या माणसानें आपली प्रकृति बिघडवून घेतली तर त्याच्या रोगाचा सूचनांच्या योगानें निःपात करतां येईल; परंतु केवळ काल्पनिक नव्हे, तर खरोखरीच एखाद्या रोगाचे जंतु शरीरांत शिरून त्या माणसाला रोग झाला तर त्याच्यावर सूचनोपचार करणें सर्वस्वी व्यर्थ आहे. परंतु मानसोपचाराविषयीं ही कल्पना अत्यंत भ्रामक आहे. वैद्य डॉक्टरांच्या दवाखान्यांत ज्या ज्या रोगांवर औषधें दिलीं जातात त्या सर्वांवर सूचनोपचार यशस्वी रीतीनें करतां येण्यासारखे आहेत या विषयीं शंका बाळगण्याचें कांहीं कारण नाहीं. यासंबंधीं डॉक्टर पार्किन यांनीं आपल्या पुस्तकांत एक सुंदर संवाद दिलेला आहे तो या ठिकाणीं उध्दृत करण्याचा मोह आम्हांस आंवरतां येत नाहीं. एक डॉक्टर

व सूचनोपचारवादी सूचनोपचारांच्या गुणकारित्वाविषयीं संवाद करीत आहेत अशी कल्पना करून खालीलप्रमाणें संवाद लिहिलेला आहे:—

डॉक्टर:—रोग काल्पनिक असला म्हणजे तुमच्या सूचनोपचारामुळें गुण येईल हें आम्ही कबूल करूं. पण एखाद्या माणसाला अगदीं खराखुरा रोग—समजा रक्तशून्यतेचाच रोग (Anaemia) झालेला असला तर त्या रोगावर तुमच्या सूचनोपचारांची काय मात्रा चालणार ?

मानसोपचारवादी:—सूचसोपचारांचें थोडें तरी गुणकारित्व आपण कबूल करतां हें भाग्यच म्हणावयाचें. काल्पनिक रोगांनीं पीडलेल्या रोग्याच्या विचाराची दिशा योग्य सूचनांच्या सहाय्यानें बदलतां आली कीं त्याचा रोग नाहींसा होतो यांत मुळींच शंका नाहीं. कारण हजारों रोग्यांचा प्रत्यक्ष पुरावा या बाबतींत मिळण्यासारखा आहे. परंतु, काय हो डॉक्टर, एखादा काल्पनिक रोग झालेला रोगी आपणाकडे आला तर, त्याचा रोग केवळ त्याच्या मनांत आहे हें माहीत असूनही आपण त्याच्या पोटांत औषधें कां ओतीत सुटतां ! कित्येक महिने नाना प्रकारचीं औषधें त्याला पाजावयाचीं, व मग त्याचा रोग मानसिक आहे असें म्हणून एखाद्या सूचनोपचारकाकडे त्याला पाठवावयाचें असें आपण कां करतां ? मानसशास्त्राचा व सूचनाशास्त्राचा थोडासा अभ्यास आपण केला तर, एखादा रोगी आपल्याकडे आला असतां त्याच्या रोगांत खऱ्या रोगाचा भाग किती व काल्पनिक रोगाचा भाग किती हें आपणांस तात्काळ समजावयास हरकत नाहीं. शिवाय, रोग्याचा रोग आपल्या दृष्टीनें काल्पनिक असला तरी, रोग्याच्या स्वतःच्या दृष्टीनें तो खराखुराच असतो; आणि तो घालविण्यासाठीं रोगी आपणांस जे रुपये देतो तेंहि काल्पनिक नसून खरेखुरेच असतात. रोग्याच्या मंदावलेल्या आंतड्यांना चलन कसें द्यावें हें आपणांस माहीत असतें. मग त्याचप्रमाणें रोग्याच्या विचारांना चलन व वळण कसें द्यावें तें माहीत करून घेण्याची इच्छा आपण कां धरूं नये ?

डॉक्टर:—आमच्या इच्छेचा वाद एका बाजूस राहूं द्या. माझा मूळ प्रश्न असा आहे कीं, रक्तशून्यतेचा रोग झालेल्या माणसाला तुम्ही

औषधावांचून केवळ सूचनांच्या योगानें कसा बरा करणार? तुम्ही आपल्या सूचनांचा ढीग रचलात तरी त्यामुळें कांहीं रोग्याच्या रक्तांत लोहाची भर पडत नाहीं, किंवा नव्या रुधिररेणूंची उत्पत्ति होऊं शकत नाहीं."

मा० वादीः—हें पहा, आपलें स्वतःचेंच उदाहरण घ्या. आपली प्रकृति सध्यां अगदीं उत्तम आहे. अर्थात्, आपल्या रक्तांत सध्यां लोह व रक्तवर्ण रुधिररेणू खूप आहेत, हें खरें ना?

डॉक्टरः—होय, अगदीं खरें आहे.

मा० वादीः—बरें. मला वाटतें आपणांस हें पूर्ण माहित आहेच कीं, आपल्या रक्तांतील या अवश्यक द्रव्यांची दर क्षणाला नवी घटना होत आहे; आणि आपण जें अन्न खातां व पचवितां त्याच्या योगानेंच ही घटना अव्याहत चालू राहते. याप्रमाणें पोट व आंतडीं यांच्या कार्या-वर जर रक्ताची स्थिति अवलंबून आहे तर, रक्तशून्यतेचा रोग झालेल्या माणसाला बरा करण्याचा सर्वांत झटपट फलदायी उपाय म्हणजे अन्न-पचनाच्या कार्याला ज्याच्या योगानें मदत होईल तोच नव्हे काय?

डॉक्टरः—परंतु, पचन होईपर्यंत अन्न पोटांत रहातच नसलें तर काय करणार?

मा० वादीः—हां! येथेंच तर सारी गंमत आहे. पोटांत अन्न पुरेसा वेळ रहातच नसेल तर सूचनांचा उपयोग करण्याची एक उत्तम संधि मिळाली असें समजलें पाहिजे. अशा रोग्याला योग्य रीतीनें सूचना दिल्यास त्यांचा त्याच्या अशक्त जठरावर जादूसारखा अद्भुत परिणाम होईल, व पचन होईपर्यंत अन्न जठरांत रहावयास लागेल. योग्य सूच-नांच्या योगानें त्याची भूक देखील जागृत करतां येऊन हळूहळू त्याचा आहार वाढवितां येईल. यामुळें त्याला थोडी थोडी ताकद येऊन त्याच्या रुधिराभिसरणांत रोज अधिकाधिक सुधारणा होत जाईल, व शेवटीं त्याचा रक्तशून्यतेचा रोग नाहींसा होईल. उलट, आपण जे डॉक्टरी इलाज करतां त्या योगानें त्या रोग्याचें कितपत हित होतें? त्याच्या बद्धकोष्ठते-वर आपण रेचकांची योजना करतां, व त्यामुळें त्याचीं आंतडीं क्षीण होऊन त्याच्या अंगीं निःसत्त्वता मात्र येते; त्याच्या कपाळशूळावर आपण

जीं औषधें देतां त्यामुळें त्या शूळाचें खरें कारण जी डोक्याकडे वाहणाऱ्या रक्तप्रवाहांतील विकृति तिच्यावर कांहींच इलाज न होतां, रोग्याला शिणल्यासारखें मात्र होतें; आणि सार्वत्रिक अशक्ततेमुळें त्याची दृष्टीहि अशक्त झाली असल्यास आपण काय करतां, तर डोळे तपासून घेण्यासाठीं त्याला एखाद्या नेत्रवैद्याकडे पाठवून देऊन त्याच्या धंद्याला एक अधिक माणूस बळी देतां.

डॉक्टरः—एखाद्याचा रक्तशून्यतेचा रोग तुम्ही सूचनांच्या उपचारांनीं घालविला असें समजून चाललें तरी त्या माणसाचा तो रोग पुन्हां उलट खाणार नाहीं याविषयीं तुम्ही हमी घेऊं शकाल काय? तुम्ही रोग्याला श्रद्धेच्या जोरावर बरा करतां. परंतु श्रद्धा हा कांहीं मोठा बळकट आधार नव्हे!

मा० वादी—नसेल. परंतु त्याहीपेक्षां खेदाची गोष्ट ही कीं, ज्या भेषजपद्धतींत मानसशास्त्राचा व सूचनांच्या गुणकारित्वाचा काडीइतका देखील विचार करण्यांत येत नाहीं त्या भेषजपद्धतीनें येणारा गुण देखील शेवटीं श्रद्धेवरच अवलंबून असतो. आणि श्रद्धेच्या सामर्थ्याचें योग्य ज्ञान नसल्यामुळें ती भेषजपद्धति लुली पांगळी होऊन बसते. आपण म्हणतां त्याप्रमाणें रक्तशून्यतेचा विकार झालेल्या रोग्याचेंच कां उदाहरण घ्याना. या रोगावर खरा उपाय म्हणजे त्याच्या जठराची स्थिति सुधारून अन्न पुरेसा वेळ जठरांत टिकेल असें करणें, हाच होय. ज्या भेषजपद्धतीनें हें कार्य घडून येईल ती रोगपरिहार करण्यांत यशस्वी ठरेल. योग्य सूचना देऊन जठरावर जो जोराचा परिणाम सूचनोपचारकाकडून करण्यांत येतो त्यासारखा परिणाम ज्या उपायांनीं होईल ते उपाय जठराची स्थिति सुधारूं शकतील. जठराची स्थिति सुधारण्यासाठीं ॲलोपॅथिवाला डॉक्टर औषध देवो, होमिओपॅथिवाला डॉक्टर गोळ्या देवो, किंवा हिप्नॉटिझम, मॅग्नेटिझम वगैरे नव्या पद्धतींचा प्रसार करणारा उपचारक आपले उपाय करो,—यापैकीं कोणाकडूनही गुण यावयाचा म्हणजे एक गोष्ट घडून आलीच पाहिजे. ती गोष्ट ही कीं, रोगपरिहाराविषयींची तीव्र अपेक्षा रोग्याच्या मनांत उत्पन्न झाली पाहिजे, आणि जीं औषधें किंवा जे उपाय

चालू असतील त्यांच्या योगानें जठराची स्थिति सुधारेल अशी एक कल्पना रोग्याच्या मनांत पक्की बिंबली पाहिजे. सांगण्याचें तात्पर्य इतकेंच कीं, रोगपरिहाराच्या कामीं सूचनांच्या शक्तीचाच उपयोग सर्व भेषजपद्धतींकडून होत असतो, आणि रोग्याच्या मनाला रोगपरिहारक सूचना देण्याचें काम ज्या पद्धतीकडून उत्कृष्ट होईल तीच पद्धति सर्वांत अधिक गुणकारी व यशस्वी ठरेल, यांत बिलकूल संशय नाहीं.

रोगपरिहारक सूचनांच्या कार्याविषयीं व सामर्थ्याविषयीं वरील संवादावरून बराच उलगडा होण्यासारखा आहे, व म्हणूनच तो येथें उध्दृत करण्याचें आम्हीं धाडस केलें. श्रद्धेच्या सामर्थ्यामुळें रोगपरिहार कसा होतो, व श्रद्धा म्हणजे तरी स्वयंसूचनेचाच एक प्रकार कसा आहे, या गोष्टींचें पुष्कळसें विवेचन मागें एका प्रकरणांत केल्याचें वाचकांस आठवत असेलच; व शिवाय वरील संवादांतही श्रद्धेच्या कार्याचा उल्लेख आलाच आहे. ज्या भेषजपद्धतीवर रोग्याचा विश्वास बसेल त्या पद्धतीनेंच त्याला शेवटीं गुण येईल हें खास. अर्थात्, वास्तविक रोगपरिहार सूचनांच्या योगानें होत असून, दुसऱ्याच औषधांस किंवा उपायांस त्याचें श्रेय दिलें जात असेल तर, अशा वेळीं त्या औषधावर किंवा उपायावर रोग्याचा जो विश्वास बसेल तो खोटा विश्वास होय. उलट, प्रत्यक्ष सूचनाभियोगानें रोगपरिहार होऊन सूचनांसच त्याचें श्रेय मिळत असलें म्हणजे गोष्ट अगदीं निराळी असते. आपला रोग कशामुळें, कां, आणि कसा नाहींसा होतो तें त्या रोग्याला पूर्णपणें समजतें. सृष्टींतील अनेक महत्त्वाच्या नियमांचा व तत्त्वांचा अभ्यास करावयास तो शिकतो, शरीराच्या व्यापारांवर मानसिक स्थितींचे काय काय परिणाम कसे कसे होतात हें तो लक्षपूर्वक पाहूं लागतो, आणि आपल्या विचारांस पाहिजे तें वळण कसं लावावें हेंही तो हळूं हळूं शिकावयास लागतो. असें असल्यामुळें सूचनोपचारांनीं रोग्याची रोगापासून एकदां मुक्तता झाली कीं, रोगपरिहारासाठीं उपचारकाकडे तो पुन्हां म्हणून कधीं येत नाहीं. कारण, रोग कां उत्पन्न होतो, व तो कोणत्या उपायांनीं बरा

खरा व खोटा विश्वास.

करतां येतो, या सर्व गोष्टी त्याला पूर्ण समजलेल्या असतात; व रोगपरिहाराच्या बाबतींत त्याचें पारतंत्र्य बहुतांशीं नष्ट झालेलें असतें.

वरील विवेचन वाचकांस पटलें असल्यास, सूचनाशास्त्राचें ज्ञान प्रत्येक वैद्यानें व डॉक्टरानें अवश्य करून घ्यावें, व त्या ज्ञानानें त्यास अपरिमित फायदा होईल, असें आम्हीं म्हटलें तर त्यांत कांहीं वावगें आहे असें त्यांस वाटणार नाहीं. सूचनाशास्त्राच्या ज्ञानानें डॉक्टरास अत्यंत मोठा फायदा होण्यासारखा आहे तो हा कीं, रोग्याच्या मनाचा त्याच्या प्रकृतीवर केवढा तरी परिणाम होत असतो हें त्यास समजेल, व रोगपरिहाराच्या कामीं रोग्याच्या मनाचें सहकारित्व कसें संपादावें हेंहि त्यास कळूं लागेल. रोगविनाशक शक्तीसाठीं बाहेर कोठेंहि धुंडीत बसण्याचें बिलकूल कारण नाहीं. ती शक्ति माणसाच्या अंगांतच आहे. दुसरीकडे तिचा शोध करीत बसणारास "तुझें आहे तुजपाशीं । परि तूं जागा चुकलासी" या तुकाराम महाराजांच्या शब्दांनीं जागृत करणें भाग आहे. रोगपरिहारक शक्ति आपली आपल्या ठिकाणींच असून तिचा एकदां नीट उमज पडला कीं, तिला वाटेल तसें वळविणें फारसें कठिण नाहीं. मैलभर चालण्याची शक्ति माणसाच्या अंगीं असली तरी तिला चलन देणें किंवा तिला मंदावून टाकणें हें त्या माणसाच्या विचारांच्या ताब्यांतील आहे. त्याचप्रमाणें माणसाच्या अंगीं स्वभावतःच असणाऱ्या रोगविनाशक सामर्थ्याला चलन देण्याचें उत्कृष्ट साधन म्हणजे सूचनाच होय; व जितक्या व्यवस्थितपणें या सूचनांचा अभियोग होईल तितकें त्या सामर्थ्याला चलन मिळेल. "हा कांहीं आतां फार दिवस जगणार नाहीं" असें ज्याच्याविषयीं डॉक्टरांनीं ठाम मत दिलेलें आहे असा रोगी डॉक्टरांनीं घालून दिलेल्या कालमर्यादेबाहेर किती तरी दिवस जगल्याचीं उदाहरणें वाटेल तितकीं दाखवितां येतील. अशा ठिकाणीं अंतस्थ जीवनशक्तीला कशामुळें तरी चलन मिळूनच तो रोगी जिवंत राहिलेला असतो. उदाहरणार्थ, एखाद्या अत्यंत प्रिय माणसाचें शेवटचें दर्शन घेण्याची अत्यंत तीव्र उत्कंठा

डॉक्टरांनीं सूचनोपचार शिकण्याची इष्टता.

मनांत असली तर त्या प्रिय माणसाचें दर्शन होईपर्यंत रोग्याचा जीव कुडीमध्यें राहण्याचा प्रयत्न करतो. प्राणशक्तीच्या या अवशेषाला सूचनांच्या योगानें योग्य मार्गाला लावलें तर दीर्घकालपर्यंत निकामी होऊन पडलेल्या एखाद्या इंद्रियाला पुन्हां आपल्या कामाला लावण्याचें कार्य त्या अवशिष्ट प्राणशक्तीकडून पुष्कळ वेळां होतें. अशा वेळीं एकदां तें निकामी इंद्रिय काम करूं लागलें म्हणजे एकंदर शरीराचें यंत्र पूर्ववत् काम देऊं लागतें; व प्रत्यक्ष मृत्यूच्या दाढेंतून ओढून काढून रोग्याचा जीव वांचविल्याचा चमत्कार दृष्टोत्पत्तीस येतो. सूचनाशास्त्राचें योग्य ज्ञान डॉक्टराने किंवा वैद्यानें करून घेतलेलें असेल तर रोग्याच्या अंगच्या जीवनशक्तीला पुरेसें चलन देण्याच्या कामांत डॉक्टर व रोगी यांची एकमेकास मदत होऊं शकते. उलट या जीवनशक्तीचें अस्तित्व माहित नसलें, किंवा सूचनांच्या योगानें या जीवनशक्तीला कार्यप्रवृत्त कसें करावें तें ठाऊक नसलें म्हणजे, वाट माहीत नसणाऱ्या माणसानें ज्याप्रमाणें शहरांतील सारे रस्ते पालथे घालून मग कसें बसें केवळ योगायोगानें आपल्या मकाणावर येऊन पोंचावें, त्याप्रमाणें औषधाची योजना अंधपणें होत असते, व त्यांत कधीं यश तर कधीं अपयश अशी यशापयशाची सरमिसळ चालूं राहते.

दुसरी एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत बाळगली पाहिजे ती ही कीं, सूचनाभियोगानें रोग्याची प्राणशक्ति जागृत करतां येते हें खरें; तथापि, या कामांत एका व्यक्तीच्या बाबतींत ज्या सूचना उपयोगीं पडतील त्या दुसऱ्या व्यक्तीच्या बाबतींतही यशस्वी ठरतील असें खात्रीनें सांगवत नाहीं. किंबहुना, व्यक्तिव्यक्तींतील भेदाच्या मानानें या सूचनांमध्येंही अनेक प्रकारें फेरफार करावा लागतो. वास्तविक ज्या साधनानें प्राणशक्ति जागृत होऊन रोगाचा परिहार होतो त्या साधनाविषयीं डॉक्टर व वैद्य लोकांनीं उदासीनता पत्करल्यामुळें, आणि प्रत्यक्ष सूचनाभियोगाचें स्वरूप व्यक्तिभेदानुरोधानें बदलत असल्यामुळेंच अनेक भेषजपद्धति अस्तित्वांत आल्या आहेत, असें म्हटलें असतां वावगें होणार नाहीं. भिषग्वृत्तीचे लोक मानसोपचारशास्त्राचा व पद्धतीचा अभ्यास जितक्या

लवकर करतील तितके ते रोगपरिहाराच्या कामीं अधिक वाकबगार होतील, त्यांच्या हातून रोगविनाशाचें काम अधिक जलदपणें होऊं लागेल, व त्यांच्या रोग्यांचा त्यांजवर खरा विश्वास अढळ बसेल. मानसोपचारांचा वैद्य व डॉक्टर मंडळींत जर जरूर तितका प्रसार होईल, तर भोंदू नाडी-परीक्षकांना आपला गाशा गुंडाळावा लागेल, समाजांत ज्ञान पसरून मांत्रिक तांत्रिकांचेंहि बंड मोडून जाईल, आणि भेषजशास्त्राला सुव्यवस्थित स्वरूप येऊन मतमतांतरांचा गलबला बंद पडेल.

आतांपर्यंतच्या विवेचनांत ज्या महत्त्वाच्या तत्त्वांचा आम्हीं थोडा फार उहापोह केला तीं प्रमुखपणें वाचकांच्या लक्षांत रहावीं म्हणून सूत्ररूपानें खालीं देत आहोंतः—

१. ज्या प्राणशक्तीच्या योगानें रोग्याचा रोग बरा व्हावयाचा ती प्राणशक्ति रोग्याच्या अंगींच असते.

२. अन्नाचें पचन होऊन तें रसरूपानें शरीराकडून शोषलें गेलें म्हणजे या प्राणशक्तीची उत्पत्ति होते.

३. ज्या मानानें व ज्या प्रकारचें अन्न पोटांत जातें त्यावर प्राणशक्तीचे परिणाम अवलंबून असतात.

४. योग्य रीतीनें निवड झालेल्या अन्नाचा शरीराला व्हावा तसा पुरवठा होईनासा झाला, किंवा अन्न जठरांत गेल्यानंतर त्याचें योग्य रीतीनें पचन व शोषण झालें नाहीं, तर रोगपरिहारक प्राणशक्तीच्या उत्पत्तींत व्यत्यय येतो.

५. कांहीं विशिष्ट मानसिक अवस्थांच्या योगानें पचनक्रिया मंदावण्याचा किंवा अजीबात बंद पडण्याचा देखील संभव असतो.

६. शरीराच्या ज्या ज्या कांहीं गरजा आहेत त्यांचें यथायोग्य ज्ञान करून घेऊन आपल्या शरीराला किती अन्न अवश्य आहे तें प्रत्येकानें विचारपूर्वक ठरविलें पाहिजे.

७. सर्व प्रकारच्या ज्ञानाची सांठवण मनांत होत असते; व

ज्या प्रकारच्या सूचनांचा मन स्वीकार करील त्या प्रकारचें त्याचें स्वरूप व सामर्थ्य बनत जातें.

८. प्राणशक्तीचा उद्भव, व्यय आणि त्या व्ययाची दिशा या सर्व गोष्टींचा प्रत्यक्षपणें किंवा अप्रत्यक्षपणें शेवटीं सूचनांशींच संबंध असतो.

९. प्राणशक्तीचा नीट उपयोग करून घेण्याची ज्यास इच्छा आहे त्यानें सूचनाशास्त्राचा लक्षपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे. रोगपरिहाराच्या कामीं सूचनांचें शस्त्र वापरण्याचा ज्या डॉक्टराचा हेतु असेल त्यानें हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, त्याच्याकडे येणाऱ्या रोग्याचे स्वभावविशेष व सूचनाग्राहित्व यांची बरोबर कल्पना त्याला आली तरच कोणत्या सूचनांचा त्याच्यावर अभियोग केला असतां त्यांचा त्याच्या प्रकृतीवर काय परिणाम होईल, याचा बिनचुक अंदाज त्याला बांधतां येईल.

सहेतुक व अहेतुक स्वयंसूचनांचें स्वरूप काय, त्यांच्या अंगीं केवढी शक्ति आहे, रोगपरिहाराच्या कामीं सूचनोपचारच कसे सर्वांपेक्षां अधिक उचित आहेत, व धंदेवाईक डॉक्टर लोकांनीं सूचनाशास्त्रांत लक्ष घातल्यास किती फायदा होण्यासारखा आहे, इत्यादि मुद्यांचें येथवर विवेचन केलें. आतां एका महत्त्वाच्या प्रश्नाचा विचार करून हें प्रकरण पुरें करूं.

" आपल्याकडे उपचारार्थ आलेल्या रोग्याचा सूचनोपचारांवर काडीइतका देखील विश्वास नसला तर त्याच्यावर सूचनाभियोग कसा करावयाचा ? " ही शंका पुष्कळांच्या मनांत उभी राहते. सूचनोपचारपद्धतीप्रमाणें उपचार करण्यास ज्यांनीं नुक्ताच प्रारंभ केला आहे अशा नवशिक्या विद्यार्थ्यांना तर ही शंका हटकून अडविते, व मग ते गोंधळून जातात. तेव्हां या शंकेचा या ठिकाणीं विचार करणें जरूरीचें दिसतें. या शंकेसंबंधीं डॉक्टर पार्किन आपल्या ग्रंथांत लिहितात कीं, "पुष्कळ वेळां माझ्याकडे येणारे रोगी मला म्हणतात 'तुम्ही माझा रोग घालवाल असें

मला वाटतें म्हणून मी आलों नाहीं, माझ्या आप्तेष्टांनीं तुमच्याकडे येण्याचा मला फार फार आग्रह केला, व त्यांचा शब्द मला मोडवेना म्हणून केवळ त्यांच्या संतोषासाठीं मी तुमच्याकडे आलों आहें.

नास्तिक वृत्तीच्या रोग्यांशीं कसें वागावें.

पुष्कळ प्रकारचीं औषधें मीं घेऊन पाहिलीं, पण अजून कशानेंहि मला गुण आलेला नाहीं. तेव्हां म्हटलें पाहूं या तुमच्या उपचारांनीं कांहीं बरें वाटलें तर! असा विचार करून तुमच्याकडे आलों आहें. पण डॉक्टरसाहेब, तुमचें तें तार्किक मन आणि तर्कातीत मन वगैरे गौडबंगाल मला सांगत बसूं नका, येवढी विनंति आहे. कारण, त्या भारुडावर माझा बिलकूल विश्वास नाहीं, हें आपलें प्रारंभींच सांगून ठेवतों. दुसरें कांहीं तुम्हांला करतां येत असेल तर करा!' पुष्कळांना वाटेल कीं, असें बोलणारा रोगी विचित्रच म्हटला पाहिजे. पण असले विचित्र रोगी माझ्याकडे कितीदां तरी आलेले आहेत. किंबहुना असल्या रोग्यांशीं मला इतक्या वेळां प्रसंग पडलेला आहे कीं, त्यांच्यांतील असाधारणत्व मला मुळींच भासेनासें झालें आहे. अशा रोग्यांशीं मी कसा वागतों तें थोडक्यांत सांगतों. अशा रोग्यांशीं वागण्याच्या–किंवा अशा रोग्यांना वागविण्याच्या दोन रीति आहेत, व त्या दोहींतही रोग्याची स्वयंसूचना पकडून हवी तशी वळविण्याचा उद्देश डोळ्यांसमोर ठेवावयाचा असतो. पहिली रीत म्हणजे रोग्यास "प्रच्छन्न सूचना" (Masked Suggestion) देणें ही होय; व दुसरी रीत म्हणजे "ज्ञानबोध"–त्यास सूचनाशास्त्राचें योग्य ज्ञान करून देणें होय. सूचनोपचाराविषयीं ज्यांस नीट माहिती नाहीं असे डॉक्टर व उपचारक पहिल्या रीतीचा अवलंब नेहमीं करीत असतात. नीट रीतीनें वापरलें तर "प्रच्छन्न सूचना" हें मोठें अमोघ शस्त्र आहे. किंबहुना, रोगपरिहाराच्या कामीं रोग्याची सहकारिता संपादन करावयाची असेल तर "प्रच्छन्न सूचने" सारखा दुसरा फलदायी मार्गच नाहीं, असें म्हटलें तरी चालेल. मात्र, रोग्याच्या मनांत कांहीं शंकाकुशंका उत्पन्न होऊन त्यांचा रोगपरिहारास विरोध होणार नाहीं असें धोरण संभाळून मोठ्या

नाजुकपणें " प्रच्छन्न सूचनां " चा उपयोग करावा लागतो. या औष-

प्रच्छन्न सूचना. धाचा अमुक परिणाम होऊन त्यामुळें शरीरप्रकृति अमुक रीतीनें सुधारेल असें मनांत आणून रोगी डॉक्टराकडून आणलेल्या औषधाच्या बाटलींतील भाग घेत असतो. जेव्हां जेव्हां आकर्षणोपचारक(Magnetic healer) आपला हात रोग्याच्या शरीरावर ठेवतो तेव्हां तेव्हां आतां आपल्या प्रकृतींत अमुक सुधारणा होईल असें त्या रोग्यास वाटत असतें. या दोन्ही उदाहरणांत कांहीं विशिष्ट साधनांच्या योगानें रोगपरिहाराविषयींची अपेक्षा रोग्याच्या मनांत उत्पन्न केली जाते. अर्थात्, हीं साधनें म्हणजे " प्रच्छन्न सूचना " च होत. " प्रच्छन्न सूचनां " चा अभियोग करणें ज्या ज्या वेळीं इष्ट व जरूरीचें वाटेल त्या त्या वेळीं रोगाचें खरें कारण काय आहे, ज्या बाह्योपचारांची योजना आपण केली असेल त्यांचे काय काय परिणाम होतील, व त्यायोगें रोगाचा परिहार कसा होईल, वगैरे सर्व गोष्टी रोग्यास नीट उलगडून सांगाव्या, हें सर्वांत चांगलें. एखाद्या औषधाची योजना करावयाची असेल तर, त्या औषधाचे गुण-धर्म व त्याचे अपेक्षित परिणाम रोग्यास अगदीं सविस्तरपणें समजावून सांगावेत. औषधाची योजना अशा रीतीनें करावी कीं, दिवसांतून अनेक वेळां रोग्यास तें औषध घ्यावें लागेल. याचें कारण उघड आहे. तें हें कीं, सूचनांचें गुणकारित्व बऱ्याच अंशानें त्यांच्या पुनरावृत्तीवर अवलंबून आहे. शरीराचा एखादा भाग रगडण्यास रोग्याला सांगावयाचें असलें तरी, त्या रगडण्यामुळें कोणकोणते सुपरिणाम होतील ते त्याला पूर्णपणें विशद करून सांगावेत, आणि एखादा लहानसा व सहज-साध्य व्यायामाचा प्रकार त्यास सांगून तो दिवसांतून वारंवार करण्याविषयीं त्याला बजावावें.

कधीं कधीं " तुमच्या तार्किक व तर्कातीत मनांचें भारूड मला ऐकावयाचें नाहीं " असें म्हणणाऱ्या रोग्यांना " स्वयंसूचना " म्हणजे काय तें नीट उलगडून सांगण्यास मी एकदम प्रारंभ करतों. मी त्यांना म्हणतों "एखादें लिंबू कापून तोंडांत पिळल्याचा नुसता विचार तुम्ही मनांत

आणलात तरी तुमच्या तोंडाला पाणी सुटतें; अमुक वाजतां उठावयाचें आहे असें निजतांना मनाला बजावलें कीं, गजराच्या घड्याळाच्या मदतीखेरीज तुम्ही उठतां, उखाद्या किळसवाण्या पदार्थाविषयीं नुसती कल्पना मनांत आली तरी खरोखरी किळस येऊन मळमळूं लागतें—हें सर्व खरें आहे ना ?" या माझ्या प्रश्नाला अर्थातच रोगी होकारार्थी उत्तर देतो. इतकें झाल्यावर सुमारें दहा इंच लांबीची, व जिच्या एका टोंकाला लहानसा धातूचा चेंडू अडकविलेला आहे अशी चकचकीत सांखळी मी खिशांतून काढून त्याच्यापुढें ठेवतों. नंतर ज्या टोंकाला चेंडू नाहीं तें टोंक चिमटींत उचलून हात ताठ करून ती सांखळी लोंबती धरावयास, व ती सांखळी स्वस्थ लोंबत राहिली म्हणजे अमुक एका दिशेकडे तो चेंडू झुकेल अशी जोराची इच्छा करावयास, मी त्या रोग्यास सांगतों. मी त्याला बजावतों कीं, असें करतांना आपला हात ताठ धरून ठेवण्याचा प्रयत्न करतां कामा नये, तर उलट, आपल्याला हात आहे ही गोष्ट पार विसरून जाऊन आपल्या साऱ्या लक्षाची एकाग्रता त्यानें त्या चेंडूवर केली पाहिजे. रोग्यानें खरोखरच सांगितल्याप्रमाणें चित्ताची एकाग्रता केली कीं, तो चेंडू संकल्पित दिशेकडे झुकावयास अवधि लागत नाहीं. याचें कारण असें कीं, त्याच्या जबरदस्त इच्छेच्या अनुरोधानें त्याला न कळत त्याच्या हाताची हालचाल होते. ही गोष्ट मी त्या रोग्यास समजावून सांगतों, व ज्या सूक्ष्म सामर्थ्याच्या योगानें त्याच्या हाताची हालचाल झाली त्याच सामर्थ्याच्या योगानें शरीरांतील इंद्रियांच्या व्यापारांत फरक घडवून आणतां येतो, हा सिद्धान्त त्याच्यापुढें मांडतों. माझ्या सिद्धान्ताला प्रत्यक्ष पुरावा असल्यामुळें त्या सिद्धान्ताला रोगी रुकार देतो, व मग त्याच्या शरीरप्रकृतींत जी सुधारणा घडवून आणण्याचा मी प्रयत्न करणार त्यांवर मुद्दाम चित्ताची एकाग्रता करण्याचें तो सहज कबूल करतो. कबूल केल्याप्रमाणें त्यानें स्वयंसूचनांचा खरोखरच मनापासून अभियोग केला तर, दुसऱ्या कोणत्याही साधनांचा उपयोग न करतां देखील, अत्यंत आश्चर्यकारक रीतीनें त्याची प्रकृति सुधारत जाते.

ज्ञानबोध.

कधीं कधीं, तर्कातीत मनावर तार्किक मनाचें नियंत्रण कसें काय आहे तें मी रोग्याला स्पष्टपणें समजावून देतों, आणि रोगपरिहारक स्वयंसूचना आपण आपल्यालाच सारख्या दिल्या तर केवढा फायदा होईल त्याविषयीं त्याची खात्री पटवून देतों. ”

सारांश, एखादा नास्तिक वृत्तीचा रोगी आपल्याकडे आला तरी गोंधळून जाण्याचें कारण नाहीं. अगदीं साध्या व सोप्या तत्त्वावर सूचनोपचारांची रचना कशी केलेली आहे, व त्यांत गौडबंगालाचा किंवा फसवेगिरीचा अंश देखील कसा नाहीं, तें त्या नास्तिकासही पटवून देणें फारसें कठिण नाहीं; आणि तें एकदां त्याला पटलें कीं, त्याच्या स्वयंसूचनांची शक्ति जागृत होऊन रोगपरिहाराच्या कामीं आपल्याला साहाय्य करावयास लागली, असें बेलाशक समजावें.

प्रकरण १६ वें.

कांहीं रोगांवरील सूचनोपचार.

——:o:——

इंद्रियांच्या क्रियांचे तीन भेद–क्रियाविषयक (Functional) व स्वरूपविषयक (Organic) रोग–विकृतीची एक मोठी खूण–पचनक्रियेचें मूलभूत तत्व–सूचनोपचारांचें सामर्थ्य –बद्धकोष्ठता–अतिसार–डिस्पेप्शिया–ऋतुस्रावविषयक रोग –बहिरेपणा व पडसें–लहान मुलांवरील सूचनोपचार– तान्ह्या मुलांचे रोग.

इंद्रियांच्या क्रियांचे तीन भेद.

एकंदर शरीराच्या व्यवहारांत प्रत्येक इंद्रियाकडून कांहीं तरी ठराविक व नियमित काम व्हावें अशी नैसर्गिक योजना आहे; व निरामय स्थितींत प्रत्येक इंद्रिय आपलें नेमलेलें काम योग्य रीतीनें करीत असतें. या कामासच त्या त्या इंद्रियाची विशिष्ट क्रिया असें म्हणतात. निरनिराळ्या इंद्रियांच्या विशिष्ट क्रियांकडे सूक्ष्मपणें पाहिलें असतां त्यांचे मुख्य मुख्य असे तीन भेद करतां येतात. ते हेः—

१. पोषणविषयक क्रियाः–यांमध्यें ज्या क्रियांच्या योगानें अन्नाचें पचन व शोषण होतें, व शरीराची जोपासना व वाढ होते त्या सर्व क्रियांचा अंतर्भाव होतो.

२. जननविषयक क्रियाः–आपली विशिष्ट जाति अबाधित चालू रहावी म्हणून प्रत्येक प्राणी, अर्थात् मनुष्यहि, सारखी जी धडपड करीत असतो त्या धडपडीशीं ज्या ज्या क्रियांचा प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष संबंध पोंचतो त्या सर्व क्रियांचा या वर्गांत समावेश करतां येईल.

३. संयोगविषयक क्रियाः–ज्या क्रियांच्या योगानें बाह्यसृष्टीशीं

जीवाचा संबंध येतो, व उलट जीव बाह्यसृष्टीवर परिणाम करतो त्या सर्व क्रिया–संवेदना, गति वगैरे–या वर्गांत येतात.

शरीरपोषणावर प्राण्यांचें मूळ जीवनच अवलंबून असल्यामुळें पोषणविषयक क्रियांना सर्वांत अधिक महत्त्व दिलें पाहिजे हें उघड आहे. या क्रिया मूलभूत होत, व जननविषयक व संयोगविषयक क्रिया त्यांच्यावर अवलंबून असतात.

क्रियाविषक व स्वरूपविषयक रोग. जननविषयक व संयोगविषयक क्रियांमध्यें दिसून येणारे विकार बहुतांशीं पोषणविषयक क्रियांतील विकृतींमुळेंच उत्पन्न झालेले असतात, किंवा निदान बळावलेले तरी असतात. तेव्हां सूचनांच्या व स्वयंसूचनांच्या सहाय्यानें पोषणविषयक इंद्रियांचे व्यवहार निर्दोष ठेवणें, हाच प्रकृति चांगली ठेवण्याच्या बाबतींत महत्त्वाचा मुद्दा असतो. मेंदूच्या द्वारें विचारांचा पोषणविषयक इंद्रियावर परिणाम होतो, व उलट, मेंदूची क्रिया पोषणावर अवलंबून आहे, व त्यामुळें अर्थातच विचारांचा उद्भवही पोषणावर अवलंबून आहे. असा हा अन्योन्य संबंध असला तरी पोषणविषयक इंद्रियें जेव्हां आपलें काम योग्य रीतीनें करीत नाहींशीं होतात, तेव्हां विचारांच्या शक्तीनें त्यांस कार्यप्रवृत्त करतां येतें, हें खरें आहे. पचनेंद्रियें व शोषणेंद्रियें, यांच्या विकृतींतच माणसाला होणाऱ्या बहुतेक रोगांचा उगम असतो. पचनेंद्रियांत बिघाड झाला कीं, वाटेल त्या रोगाला शरीरांत घर करण्यास संधि मिळते व त्या इंद्रियांचें काम चोख रीतीनें चालूं असलें म्हणजे सर्व रोग दूर असतात. पचनेंद्रियांत बिघाड होतो तो प्रथमतः ‘ क्रियाविषयक ’ असतो. म्हणजे त्याची जी ठरलेली विशिष्ट क्रिया त्यांत मंदपणा उत्पन्न होतो. हा मंदपणा जर लवकर घालविला गेला नाहीं तर ‘ क्रियाविषयक ’ विकृतीचें हलके हलके प्रत्यक्ष ‘स्वरूपाविषयक’ रोगांत रूपांतर होतें. याचा अर्थ असा कीं, प्रथम त्या इंद्रियाच्या क्रियेंतच फक्त मंदपणा आलेला असतो; परंतु पुढें पुढें त्या मंदपणाची संवय त्या इंद्रियाला जडून त्याच्या रचनेंत व स्वरूपांतच कांहीं तरी सदोषता येऊन त्याला कायमची इजा होऊन बसते. इंद्रि-

याची रचनाच बिघडून गेली म्हणजे मग कोणत्याही औषधांनीं किंवा उपायांनीं ती दुरुस्त करणें दुरापास्त, नव्हे अशक्य होतें, यासाठीं, इंद्रियाच्या क्रियेंतील दोष दृष्टोत्पत्तीस आल्यावर, त्यामध्यें स्वरूपविषयक विकृति उत्पन्न होण्यापूर्वींच, ताबडतोब उपचार करणें अत्यंत अगत्याचें असतें.

विकृतीची एक मोठी खूण.

शरीरांतील सर्व इंद्रियांचे व्यापार नीट सुरळीतपणें चालले आहेत किंवा नाहीं हें पाहण्याची एक मोठी खूण ही कीं, ते जर नीट चाललेले असतील तर ते चालू आहेत हें आपणांस कळतां सुद्धां कामा नये. उलट, त्यांपासून आपणांस एक प्रकारच्या सूक्ष्म सौख्याचा अनुभव मिळाला पाहिजे. तेव्हां एखाद्या इंद्रियाची क्रिया नेहमींप्रमाणें आपल्याला नकळत न होतां आपल्याला जाणवूं लागली, किंवा वास्तविक ज्या क्रियेपासून आपणांस सुख व्हावयाचें ती किंचित् त्रासदायक वाटूं लागली कीं, त्या इंद्रियांत कांहीं तरी क्रियाविषयक विकृति झाली असून तिच्यावर शक्य तितक्या लवकर उपाययोजना केली पाहिजे असें पक्कें समजावें. प्रत्येक इंद्रियाच्या क्रियेचा बाकीच्या इंद्रियांच्या क्रियांशीं कमी अधिक संबंध असतो व त्यामुळें एकाच्या विकृतीनें सर्वांमध्यें विकृति उद्भवण्याचा संभव फार असतो. याकरितां कोणत्याही इंद्रियाच्या लहानशा विकृतीकडे देखील दुर्लक्ष करणें इष्ट नव्हे. माझ्या कोणत्याही इंद्रियाच्या क्रियेंत किंचितसुद्धां विकृति नाहीं असें हमखास कितीशी मंडळी सांगूं शकतील ? उलट, हजारों लोकांची स्थिति पाहिली तर, आज पोटांत दुखतें तर उद्यां छातींत दुखतें, आज डोकें भणभणतें तर उद्यां पाय वळतात, अशी त्यांची कुरबुर वर्षानुवर्षें चाललेली असते. या बारक्या सारक्या तक्रारींमुळें त्यांचे सर्व व्यवहार एकदम पार बंद पडत नाहींत म्हणून त्यांच्याकडे ते कानाडोळा करतात. परंतु, या क्षुल्लक तक्रारींतूनच शेवटीं केव्हां तरी एखादा मोठा रोग डोकें बाहेर काढतो.

आम्ही पूर्वींच्या एका प्रकारणांत खुलासेवार समजावून सांगितलेल्या तर्कातीत मनाविषयींच्या गोष्टी वाचकांच्या लक्षांत असतील तर जठर, आंतडीं वगैरे पचनेंद्रियांवर तर्कातीत मनाचें नियंत्रण आहे, ही गोष्ट

त्यांस स्मरतच असेल. तर्कातीत मन सबंद संवेदनात्मक ज्ञानतंतुसंस्थेला व्यापून राहिलेलें असल्यामुळें, व या संस्थेचा शरीरांतील प्रत्येक इंद्रियाशीं संबंध असल्यामुळें, पचनेंद्रियें व इतर इंद्रियें यांचा फार जिव्हाळ्याचा संबंध असतो. अर्थात्, मेंदूचा ज्ञानतंतुसंस्थेशीं निकट संबंध पोंचत असल्यामुळें मानसिक अवस्थांचा पचनक्रियेवर परिणाम होतो. दुःख किंवा काळजी यामुळें अन्नाचें पचन व परिपाक यांना प्रतिबंध होतो. त्यामुळें दुःख किंवा काळजी दीर्घकालपर्यंत चालू राहिली तर डिस्पेप्शिया व बद्धकोष्ठता उत्पन्न होऊन पचनशक्ति कायमची खालावते. भीतीमुळें रेच व्हावयास लागतात, व कधीं कधीं अपमृत्यु देखील येतो. मनाला वाजवीपेक्षां अधिक ताण बसला तर स्नायूंमध्यें एक प्रकारची अस्थिरता उद्भवते, व त्यामुळें निद्राशून्यत्व, अन्नद्वेष वगैरे मोठे रोग जडण्याचा संभव असतो. अन्नद्वेषामुळें जठरांत पाहिजे तितकें अन्न जात नाहीं व शरीरपोषण बंद होऊं लागतें. मानसिक अवस्थांप्रमाणेंच भलत्या खाद्य-पेयांचें सेवन केल्यानें, आरोग्याच्या सर्वसाधारण नियमांची हेळसांड केल्यामुळें, व ऊन्ह, थंडी, वारा यांपासून शरीराचें योग्य रीतीनें रक्षण करण्याची काळजी न घेतल्यानें पचनेंद्रियांच्या क्रियेंत दोष उत्पन्न होतात.

इंद्रियांच्या विकृतीविषयीं लिहितांना डॉक्टर पार्किन म्हणतात, "कित्येक स्त्रीरोगी मजकडे येतात, व अमुक रोग आपल्या आईला किंवा आजीला झाला होता तेव्हां अनुवंशिक संस्कारानें तो आपणांसही झाला असल्याबद्दल आपला विश्वास असल्याचें मला सांगतात. ज्या रोगाविषयीं त्यांची तक्रार असते तो बहुतकरून डिस्पेप्शिया, बद्धकोष्ठता, कपाळशूळ, संधिवात यांपैकींच कोणता तरी—म्हणजे क्रियाविषयकच असतो. या स्त्रियांना बऱ्या करण्यांत मला कधींहि मोठेसे प्रयास पडलेले नाहींत. त्यांच्या रोगांचीं सर्व लक्षणें मला नाहींशीं करतां येतात यावरून ते रोग अनुवंशिक नसतात हें सिद्ध व्हावयास हरकत नाहीं; व शिवाय या स्त्रियांचें मीं जें सूक्ष्म निरीक्षण केलेलें आहे त्यावरून माझी खात्री झालेली आहे कीं, भलते विचार करण्याची संवय जडल्यामुळें, आणि अन्न व

एकंदर राहणी यांविषयीं चांगल्या संवयी अंगीं बाणलेल्या नसल्यामुळेंच त्यांच्या शरीरांत नानाविध रोगांची उत्पत्ति झालेली असते. प्रत्येक कुटुंबांत खाण्यापिण्याची पद्धति पिढ्यान्‌पिढ्या चालत आलेली असल्यामुळें आपल्याला होणारा रोग अनुवंशिक आहे अशी या स्त्रियांची समजूत होते. त्यांच्या शरीराच्या पोषणक्रियेंतच कोणत्या तरी प्रकारचा बिघाड उत्पन्न झालेला असतो; आणि तो एकदां नाहींसा केला म्हणजे बाकीच्या सर्व तक्रारी आपोआप नाहींशा होतात, व त्या स्त्रिया चांगल्या निरोगी व धष्ट पुष्ट होऊं लागतात."

शरीरांतील एखादें इंद्रिय विकृत झाल्यामुळें तें सबंदच्या सबंद किंवा अंशतः कापून काढण्यासाठीं शस्त्रवैद्यांकडे रोज गर्दी करणाऱ्या रोग्यांची संख्या मोजावी तर ती पाहून आश्चर्यानें आपण थक्क होऊन जाऊं. या रोग्यांच्या इंद्रियांत इतका जबरदस्त रोग कशामुळें उत्पन्न झाला याबद्दल कधीं कोणीं विचार केला आहे काय ? ज्या कारणानें इंद्रियाच्या कार्यांत बिघाड झाला तें मूळ कारण शस्त्रक्रियेच्या योगानें खरोखरींच नष्ट होतें किंवा नाहीं, याविषयीं कधीं कोणीं मनाशीं शांतपणें विचार करून पाहिला आहे काय ? ज्या रोगांवर शस्त्रक्रियेचे उपचार केले जातात त्यांचा उगम वास्तविक रीत्या पचनेंद्रियांच्या सदोषत्वांतच असतो, आणि हें कोणीहि कबूल करील कीं, हें मूळ कारण शस्त्रक्रियेच्या सहाय्यानें नाहींसें करतां येत नाहीं. तेव्हां, रोग्याचीं पचनेंद्रियें सुरळीतपणें काम करूं लागतील याबद्दल उपाय योजणें हें मानसोपचारकाचेंच नव्हे, तर दुसऱ्या कोणत्याहि वैद्याचें आणि डॉक्टराचें पहिलें कर्तव्य आहे.

पचनेंद्रियांतलि विकृतीमुळें शरीरपोषणाचें काम नीट होईनासें झालें कीं, त्याचा मेंदूवर ताबडतोब परिणाम होतो. शरीराचे निरनिराळे व्यापार घडवून आणणारीं जीं निरनिराळीं केंद्रस्थानें मेंदूमध्यें आहेत त्यांना इजा पोंचतें. स्मरणशक्ति, एकाग्रता आणि विवेकशक्ति या सर्वांस शिथिलता येते, आणि त्यामुळें विमनस्कता, चित्तभ्रम, लहरीपणा वगैरे रोगांचा उद्भव होतो. शरीरपोषण पूर्ववत् होऊं लागल्याखेरीज हे विकार नाहींसे होणें अशक्य असतें. जो मनुष्य खरोखर अगदीं पूर्ण निरोगी आहे

त्याच्या एकाहि इंद्रियाच्या क्रियेंत यत्किंचितही सदोषता असतां कामा नये. “ तुला डिस्पेप्शिया झाला आहे काय ? ” असें एखाद्या रोग्याला विचारलें तर नकारात्मक उत्तर तो मोठ्या निश्चयाच्या स्वरानें देईल. परंतु, त्याच्या खाण्यापिण्यासंबंधीं व एकंदर दिनचर्येविषयीं नाना प्रकारचे प्रश्न त्याला विचारले तर, पथ्यपाण्याचे हजारों निर्बंध पाळण्याविषयीं जेव्हां तो अमर्याद दक्षता ठेवतो तेव्हां कोठें त्याची प्रकृति दिसते तितकी तरी तग धरून असते असें दिसून येईल. खरें आरोग्य हें नव्हे. निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें वागलें असतां कोणत्याहि क्रियाविषयक रोगाचा परिहार झालाच पाहिजे. औषधाच्या एकाहि थेंबाची जरूरी उरली नाहीं तरच रोगी बरा झाला असें समजावें.

पचनक्रियेचें मूलभूतत्व.

रोग्याचे व्यक्तिविशेष आणि त्याचें सूचनाग्राहित्व हीं एकदां नीट समजून घेतलीं म्हणजे त्याच्या इंद्रियांच्या मंदावलेल्या क्रियांना उत्तेजित करतील अशा सूचना देतां येणें फारसें कठीण नाहीं; आणि सर्वसाधारण आरोग्यतत्वांच्या अनुरोधानें ठरविलेल्या राहणीची त्या सूचनांस जोड मिळाली म्हणजे रोगपरिहाराला उशीर लागण्याचें कांहीच कारण नाहीं. अनेक वर्षांच्या अनुभवाच्या व धाडशी प्रयोगांच्या बळकट आधारावर सूचनोपचारशास्त्राची उभारणी करण्यांत आली आहे, आणि कोणत्याही इंद्रियाची बिघडलेली क्रिया दुरुस्त करतां येईल इतकी व्यापक सूचनोपचारपद्धति मोठमोठ्या डॉक्टरांनीं महत् प्रयासांनीं बनविलेली आहे. मंदावलेल्या क्रियांना उत्तेजित करण्याचें पायाशुद्ध शास्त्रच लोकांपुढें ठेवलें गेलें आहे; त्यांत अनुमान धक्क्याचा अंश देखील उरलेला नाहीं. त्यामुळें कोणत्या इंद्रियाचें कोणतें कार्य विकृत झालेलें आहे तेवढें कळल्याबरोबर त्या इंद्रियास पूर्ववत् कार्य करावयास लावतां येतें. सूचनोपचारांस इतकें व्यवस्थित स्वरूप प्राप्त झालें असतांनाहि त्याकडे शंकित वृत्तीनें पाहून त्यांचा रोगपरिहाराच्या कामीं उपयोग करण्याविषयीं मागेंपुढें पाहणाऱ्या माणसाचा साशंक स्वभाव कितपत समर्थनीय आहे तें वाचकांनींच ठरवावें. आम्हांस तर असें वाटतें कीं, सूचनोपचारांच्या

गुणकारित्वाविषयीं इतका सबळ प्रत्यक्ष पुरावा मिळण्यासारखा असल्यावर त्या पुराव्याची सत्यता पटवून घेऊन त्यांचा केवळ रोगपरिहाराच्या कामींच नव्हे तर, सामान्य व्यवहारांतही शक्य तितका उपयोग करून घेणें हें प्रत्येक सूज्ञ मनुष्याचें महत्त्वाचें कर्तव्य आहे.

एखाद्या विकृत इंद्रियाच्या क्रिया पुन्हां पूर्ववत् सुरू व्हावयास लागणारा अवधि त्या इंद्रियाच्या गुणधर्मांवरच नव्हे तर त्या इंद्रियास किती विकृति जडली असेल त्यावर अवलंबून असतो.

सूचनोपचारांचें सामर्थ्य.

कांहीं इंद्रियें अशीं आहेत कीं, त्यांजकडून सूचनोपचारांस ताबडतोब प्रत्युत्तर मिळतें, आणि त्या उपचारामुळें त्यांच्या क्रिया उत्तेजित झाल्याचें तात्काळ दिसून येतें. उलट, सूचनोपचारांनीं कांहीं गुण आला किंवा नाहीं हें इतर इंद्रियांच्या बाबतींत समजण्यास फार अवधि लागतो. तथापि सूचनांचा योग्य उपचार सुरू झाल्यावर कोणताहि रोग बरा व्हावयास हरकत नाहीं, निदान तो बरा व्हावयास लागल्याचा स्पष्ट पुरावा सहज देतां येईल. ज्यांना शास्त्रीय ज्ञानाचा गंध देखील नाहीं व शास्त्रशुद्ध पद्धति मुळींच माहित नाहीं ते जंतरमंतरवाले वैद्य देखील जर रोजच्या रोज कित्येक रोग्यांना रोगमुक्त करीत आहेत तर, मानसशास्त्राचीं तत्त्वें पूर्णपणें जाणून त्यांच्या अनुरोधानें आपल्या पद्धतीला वळण देणारा सूचनोपचारक रोग्याच्या व्याधींचें खरें कारण ओळखून त्याच्या विचारांस योग्य दिशेकडे वळवील आणि त्यांच्या सहाय्यानें लवकरच रोगपरिहार करून दाखवील यांत नवल तें काय ?

इंद्रियांच्या रोगांचे दोन मुख्य प्रकार कोणते आहेत, कोणत्याही रोगाचा पचनेंद्रियाशीं संबंध कसा पोंचतो, सूचनोपचारांनीं या पचनेंद्रियांच्या व्यापारांतील विकृति कशी नाहींशी करतां येते, वगैरे गोष्टींचें सर्वसाधारण विवेचन आतांपर्यंत केलें. आतां एकेक रोगाचा प्रश्न हातीं घेऊन त्यावर सूचनोपचारकानें कशा रीतीनें उपाय करावा तें सांगण्याचा विचार आहे. रोग्याला डॉक्टरची गरज शक्य तितकी कमी भासावी, व रोगपरिहाराच्या कामीं तो होईल तितका स्वतंत्र व्हावा अशी ज्या

शास्त्राचा व पद्धतींचा आम्ही पुरस्कार करीत आहोंत त्यांची मुख्य इच्छा व महत्त्वाकांक्षा आहे. तेव्हां, आमचा हा ग्रंथ वाचणाऱ्या वाचकाला किंवा त्याच्या आप्तेष्टांपैकीं एखाद्याला कांहीं व्याधि जडलेली असल्यास त्या व्याधीवर सूचनोपचार कसे करावे हें जाणण्याची त्यांच्या मनांत स्वाभाविकपणेंच उत्पन्न होणारी आकांक्षा तृप्त करणें आम्हांस अत्यंत अगत्याचें वाटतें. या बाबतींत अगदीं झटपट उपयोगी पडणारी माहिती आमच्याकडून वाचकांस मिळाली तर आमच्या ग्रंथाची व्यावहारिक उपयुक्तता वाढेल, हें अगदीं उघड आहे. म्हणूनच कांहीं रोगांवरील उपचारांचा यापुढें क्रमशः विचार केला आहे.

१. बद्धकोष्ठता:--वाजवीपेक्षां कमी किंवा वाजवीपेक्षां अतिशय अधिक पाणी प्यायल्यानें, किंवा इंद्रियें मलविसर्जनास तयार झालीं असतां त्या वेळीं तें न केल्यानें बद्धकोष्ठता उत्पन्न होते.

बद्धकोष्ठता.

शरीरांतून नेहमीं जें मलाचें उत्सर्जन व्हावयाचें असतें त्याचा पाणी कमी प्यायल्यानें निग्रह होतो, व निसर्गानें शरीरांत ठेवलेलें सारक द्रव्य जें पित्त त्याचाहि त्यामुळें तुटवडा पडूं लागतो. पाणी अतिशय प्यायल्यास मूत्राशयाकडे त्याचा प्रवाह जातो, व नेहमींपेक्षां अधिक कामाचें ओझें मूत्राशयावर पडल्यामुळें मलविसर्जनाची सर्व शक्ति त्या कार्यांतच खर्च होऊन जाते. मलविसर्जनाची इच्छा झाल्याबरोबर तें न झाल्यास मलामधील द्रवभाग जेवढा असेल तेवढ्याचें शरीराकडून शोषण होतें, व त्यामुळें मल घट्ट होऊन विसर्जनाच्या वेळेस त्रास होऊं लागतो. हा प्रकार जर दीर्घकालपर्यंत तसाच चालू राहिला तर बद्धकोष्ठता उत्पन्न होते, इतकेंच नव्हे तर प्रत्येक वेळेस मलविसर्जनासाठीं आंतड्यांस ताण बसल्यामुळें शेवटीं रक्त देखील पडूं लागतें. शिवाय मलविसर्जनाच्या नैसर्गिक प्रेरणेचा वारंवार प्रतिकार झाला तर, गुदद्वारांतील स्नायूंच्या स्वाभाविक गतीचा अवरोध होतो, आणि ते विस्तार पावत असतां त्यांचा मुद्दाम संकोच केला जातो. असें फार वेळ झाल्यानें त्यांचा कायमचाच संकोच होऊन बसतो, व मलविसर्जनासाठीं म्हणून मुद्दाम बसलें तरी त्यांचा नीट विस्तार होत नाहीं. यामुळें

आंतडीं मोकळेपणीं कधींच साफ न होऊन कायमची बद्धकोष्ठता जडते.

बद्धकोष्ठतेच्या एखाद्या रोग्यावर उपचार करावयाचे असल्यास प्रथम त्यास स्वस्थ उताणें पडण्यास सांगावें. नंतर त्याचें चित्त आपल्या बोलण्याकडे वेधून घ्यावें, व शरीरांतील मलविसर्जनाचें काम यथायोग्य व्हावयासाठीं प्रत्येक मनुष्यानें रोज सुमारें तीन शेर द्रव पदार्थ पोटांत जाऊं दिलाच पाहिजे, ही गोष्ट त्यास नीट विषद करून सांगावी. दर वेळेस एक दोन घोंट याप्रमाणें दिवसांतून पन्नास ते शंभर वेळां पाणी पिण्यास त्यास सांगावें; आणि आपण त्यास काय काय समजावून सांगतों तें व पाणी पिण्यानें तो आपल्या शरीरप्रकृतींत कोणत्या सुधारणा घडवून आणणार तें सर्व प्रत्येक घोंटाच्या वेळीं मनांत आणून त्याच्याविषयीं एकाग्रतेनें विचार करण्याविषयीं त्यास बजावून ठेवावें. या रीतीनें दर घोंटाच्या वेळेस रोगी आपल्या आपणांसच स्वयंसूचना देत जाईल. याखेरीज त्यास असेंहि सांगावें कीं, सकाळीं ज्या वेळेस मलविसर्जन व्हावें अशी इच्छा असेल त्या वेळेवर पाणी पिण्याच्या प्रत्येक खेपेस चित्ताची एकाग्रता करावी, आणि जी वेळ आधीं याप्रमाणें संकल्पित केली असेल त्या वेळीं बहिर्दिशेस जावें.

इतकें सर्व नीट समजावून देऊन रोग्यास डोळे मिटण्यास सांगावें; व त्याच्या शरीरावरून हात फिरवीत राहून, त्यानें काय करावें व त्याच्या करण्यानें कोणत्या इंद्रियांच्या कार्यांत कोणती सुधारणा घडवून आणण्याची आपली इच्छा आहे, त्याविषयीं त्यास सूचना द्याव्या.

गुदद्वारांतील स्नायू जर संकुचित झाले असतील तर, किंचित् कालपर्यंत त्या स्नायूंच्या विस्ताराविषयीं एकाग्रतेनें विचार करण्याचा प्रयोग दिवसांतून अनेक वेळां करावयास रोग्यास सांगावें. एकाग्रतेनें विचार करतांना त्या स्नायूंस बोटांनीं स्पर्श करावयास सांगितलें तर कधीं कधीं रोग्याला लवकर गुण येतो. हे उपचार चालू असतांना रोग्यानें दुसरें कोणतेंहि औषध घेऊं नये. कारण, शरीरांतील तंतूमधील रस काढून घेऊन मलविसर्जनास सहाय्य करण्याचा धर्म या औषधांत असतो, व वास्तविक पाहतां अशा वेळीं शरीराच्या तंतूमधील रस कमी न होतां

जितके वाढतील तितके वाढणें अत्यंत अवश्य असतें. एक दोन दिवसां-आड देखील शौचास साफ होत नसेल तर, किंवा ताबडतोब आंतडीं स्वच्छ करून सोडणें जरूरीचें वाटत असेल तर एनिमा द्यावा. त्याच-प्रमाणें सूचनांचा प्रत्यक्ष अभियोग करीत असतांना आंतडीं हळूं हळूं चोळावीं. याप्रमाणें उपचार केले असतां बहुतकरून दुसऱ्या दिवसापासून आंतड्यांच्या अंगीं सैलपणा येऊन शौचास व्हावयास लागतें. मात्र उप-चारांचें गुणकारित्व अगदीं पूर्ण स्पष्टपणें सिद्ध होण्यास एक आठवडा, किंवा कधीं कधीं त्याहीपेक्षां अधिक अवधि जावा लागतो.

२. **अतिसारः**—अतिसाराच्या रोग्यावर करावयाचे उपचार बहुतांशीं वरीलप्रमाणेंच आहेत. बद्धकोष्ठता व अतिसार या दोन रोगांचीं स्वरूपें परस्परविरुद्ध असून त्या दोहोंवरील उपचार बहु-तांशीं सारखेच आहेत असें आम्ही म्हणतों, याचें वाचकांस आश्चर्य वाटण्याचा संभव आहे. रोग दिसावयास निराळा दिसला कीं, त्याच्यावर निराळें औषध द्यावयाचेंच अशी रूढि पडल्यामुळें आमचें म्हणणें आश्चर्यकारक वाटण्यासारखें आहे. परंतु, रोग म्हणजे शरीराचीं एक असाधारण अवस्था असून, ती अवस्था नैसर्गिक स्वरूपावर आणून सोडण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षां कोणत्याही डॉक्टराच्या हातीं अधिक कांहींच नसतें, हें आमचें तत्त्व ज्यांस पटेल त्यांस आमच्या वरील विधानामुळें विस्मय वाटणार नाहीं.

अतिसार.

अतिसाराचा विकार झालेला माणूस बहुतकरून वाजवीपेक्षां कमी द्रव पदार्थांचें सेवन करीत असल्याचें आढळतें. द्रव पदार्थांचें योग्य प्रमाण पोटांत जात असलें म्हणजे अनेक पाचक रसांचें अन्नाशीं मिश्रण होऊन अन्नाचें पूर्ण पचन होतें. द्रव पदार्थांच्या अभावीं पाचक रसांचें उत्सर्जन थांबतें, आणि न पचलेलें अन्न आंतड्यांत सांठतें. तें अन्न आंतड्यांना सारखें बोंचूं लागतें, व त्यामुळें अतिसाराचा उद्भव होतो. यावरून हें उघड होतें कीं, अतिसाराचें स्वरूप दिसावयास निराळें दिसलें तरी बद्ध-कोष्ठतेचें व त्याचें कारण एकच आहे.याकरितां जठराची स्थिति सुधारून, पचनाचें व मलविसर्जनाचें कांम सुरळीतपणें व नियमितपणें होईल असा

हेतू मनांत धरून पूर्वी सांगितल्याप्रमाणेंच सूचनांचा अभियोग करावा, व इतरही उपचारांची जोड द्यावी. उपचार सुरूं केल्यानंतर पाहिले एक दोन दिवस रोग्यास खाण्यापिण्यांत बराच नेमस्तपणा ठेवण्यास व शक्य तितकी विश्रांति घेण्यास सांगावें.

३. डिस्पप्शिया:—दिवसांतून वारंवार पाण्याचा एक एक घोंट पिण्यास सांगण्याची व सूचना देण्याची जी पद्धति बद्धकोष्ठतेच्या रोगासंबंधीं सांगितली तिचा उपयोग डिस्पेप्शिया झालेल्या रोग्याच्या बाबतींतही करावा. नंतर सूचनोपचारांच्या वेळीं रोग्याच्या मनांत काळजी, भीति वगैरे ज्या अनिष्ट व आरोग्यविघातक गोष्टी असतील त्या त्याच्या मनांतून काढून टाकाव्या. हें करण्यासाठीं "तूं काळजी करूं नकोस", "तूं भीति बाळगूं नकोस" अशा नकारात्मक सूचना देऊं नयेत. नकारात्मक सूचनांच्या व्यर्थपणाविषयीं पूर्वी एका प्रकरणांत आम्हीं विवेचन केलेंच आहे. नकारात्मक सूचना न देतां, रोग्याच्या मनांत अत्यंत आनंददायक विचार उद्भवतील व जगांतील सौंदर्याकडे आणि उत्साहाकडे त्याचें मन वळेल असें करावें. सारांश, कोणत्या तरी रीतीनें त्याला उत्तेजित करावें, त्याच्या रोगी स्थितींतून त्याला जणूं काय उचलून आनंदाच्या सूर्यप्रकाशांत ठेवावें. येवढ्यानेंच डिस्पेप्शिया बरा व्हावयास हरकत नाहीं; आणि रोग्याच्या स्वयंसूचनांचें सहकार्य जर मिळवितां आलें तर अगदीं थोड्या अवधींत गुण यावयास लागल्याखेरीज राहणार नाहीं. कधीं कधीं जठराला आपली स्थिति सुधारण्याला अवकाश मिळावा म्हणून रोग्यानें प्रथम कांहीं दिवस कमी खाणें जरूरीचें असतें. थोड्या दिवसांनंतर भूक लागेल तितकें आनंदानें पोटभर खावयास कांहीं हरकत नसते. एकाच जातीचें अन्न रोगी फार खात नाहीं अशी खबरदारी घ्यावी. त्याचे दांत नीट तपासून ते स्वच्छ आहेत किंवा नाहीं तें पहावें. अन्नाचें नीट चर्वण करण्याविषयीं त्यास बजावावें.

डिस्पेप्शिया.

४ क्लेशद ऋतुस्राव:—स्त्रियांच्या बाबतींत बद्धकोष्ठतेबरोबर बहुतकरून हा रोग नेहमीं उद्भवतो. बद्धकोष्ठतेवरील उपचार याहि रोगावर चालतात, फक्त प्रत्यक्ष सूचना ज्या द्यावयाच्या त्यांचें स्वरूप बदलावें

लागतें. ऋतुस्राव म्हणजे एक प्रकारें स्त्रीच्या गर्भाशयाची बद्धकोष्ठताच होय. रोज खाण्यापिण्यांत येणाऱ्या द्रव पदार्थांचें प्रमाण पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें वाढविलें आणि पोषणेंद्रियें व्यवस्थितपणें काम करूं लागलीं म्हणजे, महिन्या दोन महिन्यांत ऋतुस्रावाची व्यथा नाहींशी होते. दोन महिन्यांपेक्षां अधिक कालपर्यंत उपचार करण्याची जरूरी नसते. मुख्य गोष्ट स्त्रीच्या शरीरांतील पोषणाचें कार्य सुरळीत चालेल असें करणें ही होय. याकरितां "तुम्हांला भूक लागली आहे", "तुम्हांला खावेसें वाटत आहे" अशा क्षुधेच्या सूचना द्याव्या, आणि भूक लागली नसली तरी देखील त्या स्त्रीला खावयास सांगावें.

ऋतुस्रावविषयक रोग.

५. **विलंबित किंवा स्तंभित ऋतुस्राव**:—कधीं कधीं नियमित कालीं ऋतुस्राव न होतां तो केव्हां तरी उशीरां होण्याचा, किंवा तो अजीबात स्तंभित होण्याचा रोग एखाद्या स्त्रीला होतो. अशा स्त्रीवर उपचार करतांना, नेहमींच्या नियमाप्रमाणें ऋतुस्राव ज्या दिवशीं वास्तविक व्हावयास पाहिजे त्या दिवसावर चित्ताची एकाग्रता तिच्याकडून करवावी. शिवाय, वर सांगितल्याप्रमाणें द्रव पदार्थांचें प्रमाण वाढवून सूचनांचा अभियोग सारखा चालू ठेवावा. अशा स्त्रियांच्या शरीरांतील रक्ताचा सांठा बहुधा कमी झालेला असतो. तेव्हां शरीरांत अधिक रक्त खेळूं लागेल अशा धोरणानें सूचनांची व इतर उपचारांची योजना करावी. कधीं कधीं या उपचारपद्धतीनें अगदीं थोड्या दिवसांत गुण आलेला दिसतो. कांहीं स्त्रियांच्या बाबतींत मात्र त्यांच्या शरीराचें चांगलें पोषण होऊं लागण्यास बराच अवधि लागतो.

क्रियाविषयक रोगांवर उपचार करतांना रोग्याला डोकें खालीं करण्यास सांगावें, व सुमारें पांच मिनिटांपर्यंत त्याची मान आणि डोकें हलक्या हातानें चोळीत चोळीत आपल्याला ज्या सूचना द्यावयाच्या असतील त्या द्याव्या. असें केल्यानें मेंदूंतील रुधिराभिसरण वाढतें, आणि तेथील सर्व केंद्रस्थानें उत्तेजित होऊन, त्या स्थानांकडून शरीरांतील निरनिराळ्या इंद्रियांस होणाऱ्या कार्याविषयक प्रेरणांमध्यें अधिक जोर येतो.

आणखी एक गोष्ट या ठिकाणीं आम्हांस सुचवून ठेवावीशी वाटते ती ही कीं, सूचनोपचारपद्धति शिकणाऱ्या नवशिक्या विद्यार्थ्यांनें प्रथम प्रथम बद्धकोष्ठता, डिस्पेप्शिया वगैरे साध्या रोगांवर उपचार करावेत. या रोगांचा परिहार करण्यांत त्याला यश मिळालें म्हणजे अधिक गुंतागुंतीचे रोग हातीं घेण्यास त्या यशामुळें त्याला उत्साह वाटेल. शिवाय, क्रियाविषयक रोगांवर यशस्वी रीतीनें उपचार करतां येऊं लागले म्हणजे बहुतेक सर्व रोगांवर उपचार करण्याचें सामर्थ्य आपल्या अंगीं आलें असें समजण्यास विशेष हरकत नसते. कारण, वर एका ठिकाणीं सांगितलेंच आहे कीं, क्रियाविषयक रोग हे मूलभूत असून त्यांपासूनच पुढें बाकीच्या रोगांची उत्पत्ति होते.

बहिरेपणा व पडसें.

६. सरदीमुळें उद्भवणारा बहिरेपणाः—या रोगावर कांहींहि उपचार चालत नाहींत असा पुष्कळांचा समज आहे. परंतु आमच्या शास्त्राच्या व पद्धतीच्या दृष्टीनें पाहतां हा रोग देखील उपचारांच्या कक्षेंतील आहे असें निश्चयपूर्वक सांगतां येईल. या रोगावर कसे उपचार करावेत हें आमच्या शब्दांनीं सांगण्यापेक्षां डॉक्टर पार्किन यांच्या शब्दांनीं सांगणें अधिक बरें होईल असें वाटल्यामुळें, या रोगाविषयीं त्यांनीं आपल्या पुस्तकांत लिहिलेला मजकूर खालीं उध्दृत केला आहेः—

"सरदीमुळें उत्पन्न झालेला बहिरेपणा सूचनोपचारांनीं बरा करतां येईल किंवा नाहीं, व बरा करतां येत असेल तर कोणत्या सूचनांचा अभियोग करावा, अशा प्रश्नात्मक मजकुराचीं पत्रें मला अनेक वेळां येतात. अशाच प्रकारचें एक पत्र, व त्या पत्रांतील प्रश्नासंबंधीं माझें जें म्हणणें आहे तें या ठिकाणीं दिल्यास या रोगाविषयींचें माझें म्हणणें उघड होईलसें मला वाटतेंः—

प्रिय डॉक्टरसाहेब,

खालील प्रश्नास उत्तर देण्याची मेहरबानी आपणांकडून झाल्यास फार उपकार होतील.

सरदीमुळें उत्पन्न झालेला बहिरेपणा सूचनांच्या योगानें बरा होईल काय ? आज दहा वर्षें मला या रोगापासून उपद्रव होत आहे. मला माझ्या उजव्या कानानें तर बिलकुल ऐकूं येईनासें झालें आहे, व डाव्या कानानेंहि फारच थोडें ऐकूं येतें. आज कित्येक वर्षें माझ्या डोक्यांत "सूं" असा आवाज सारखा होत असतो, व कित्येक वेळां या आवाजामुळें मला इतका त्रास होतो कीं, मला वेड लागण्याची पाळी येते. अनेक उत्तमोत्तम प्रख्यात कर्णवैद्यांकडे मी जाऊन आलों आहें. ते म्हणतात कीं, प्रत्यक्ष माझ्या कर्णेंद्रियांत कोणताहि बिघाड झालेला नसून सरदीचा जोर इतका झालेला आहे कीं, कानाची आंतली बाजू, व एक महत्त्वाची नलिका निकामी होऊन गेली आहे.

आपण कधीं असला रोग पाहिला आहे काय, किंवा त्यावर उपचार केला आहे काय ? माझ्या रोगावर सूचनोपचार करून घेण्याचा सल्ला माझ्या आप्तेष्टांनीं मला वारंवार दिला आहे. परंतु प्रत्यक्ष उपचारासाठीं आपल्याकडे येण्यापूर्वीं आपला विचार घ्यावा असें वाटल्यावरून या पत्राची तसदी आपणांस दिली आहे.

केवळ बहिरेपणाच नव्हे तर, इतरहि कित्येक क्षुल्लक व्याधि मला नेहमीं त्रस्त करीत असतात. विशेषतः बद्धकोष्ठता ही माझी ठराविक तक्रार होऊन बसली आहे. कळावें. उत्तर यावें ही विनंति.

आपला,

फिलिप मॅडिगन.

या प्रश्नासंबंधीं माझें म्हणणें असें आहे. सरदीमुळें येणाऱ्या बहिरेपणासारख्या रोगांवर इतर कोणत्याहि उपचार पद्धतींचा उपयोग होणें पुष्कळ वेळां अशक्य होऊन बसतें. अशा प्रसंगीं मला माहित आहेत त्या सर्व पद्धतींत सूचनोपचारपद्धतिच अत्यंत उचित व गुणकारी ठरते. हें माझें विधान पुष्कळांना धाडसाचें वाटण्याचा संभव आहे; परंतु थोड्या विचारा-अंतीं माझ्या म्हणण्याची सत्यता कोणालाहि पटल्यावांचून राहणार नाहीं. सरदीमुळें उत्पन्न होणारा बहिरेपणा हा कांहीं प्रत्यक्ष रोग नव्हे. सदोष पोषणक्रियेचीं जीं अनेक लक्षणें आहेत त्यांतच या बहिरेपणाचा समा-

वेश केला पाहिजे. पडसें देखील या लक्षणांपैकींच एक आहे. सूक्ष्म रीतीनें अवलोकन केलें असतां असें दिसून येईल कीं, बहिरेपणा किंवा पडसें वगैरेंचा उद्भव होण्यापूर्वी पोषणाचें कार्य करणारीं जीं महत्त्वाचीं इंद्रियें त्यांच्यांतच प्रथमतः बद्धकोष्ठता, डिस्पेप्शिया यांसारखा कांहीं तरी विकार उत्पन्न झालेला असतो. पचनेंद्रियाच्या कार्यांत घोटाळा झाला कीं, तज्जन्य पोषणविकृतींचा अनुभव प्रथम कोठें येत असेल तर तो मस्तकांत होय याचें कारण असें कीं. मस्तकाकडे रुधिराचा प्रवाह फेंकण्यांत हृदयाला गुरुत्वाकर्षणाच्या शक्तीविरुद्ध नेहमीं काम करावें लागतें. पोषणामध्यें विकृति झाली कीं, हृदय अशक्त होतें व नेहमींप्रमाणें मस्तकाकडे रुधिरप्रवाह पोचविणें त्याला अशक्य होत जातें. पुरेसा रुधिराचा पुरवठा न झाल्यामुळें मेंदूच्या कार्यांत साहजिकपणच क्षीणता उत्पन्न होते. स्मरणशक्ति व चित्ताची एकाग्रता कमी होऊं लागतात. शरीर निरोगी स्थितींत असतांना मेंदूतील निरनिराळ्या केंद्रस्थानांकडून जसे निर्दोष व्यवहार होऊं शकतात तसे ते होत नाहीत. इतर केंद्रस्थानांची जी स्थिति तीच कर्णेंद्रियाशीं संबद्ध असलेल्या केंद्रस्थानाची स्थिति होते, हें उघड आहे. मेंदूच्या क्षीणतेचा परिणाम कधीं कधीं प्रथम कमी दिसणें व कमी ऐकूं येणें असा होतो. परंतु सर्वसाधारण नियम म्हटला म्हणजे त्या क्षीणतेमुळें नाक वहावयास लागणें हाच होय.

यावरून हें स्पष्ट होतें कीं, सरदी होऊन पडसें येणें किंवा बहिरेपणा येणें हीं एकंदर शरीराच्या व विशेषतः मेंदूच्या अपुऱ्या पोषणाचीं लक्षणें होत, व म्हणून शरीरांतील रुधिराभिसरणाची स्थिति सुधारल्याशिवाय, कानावर किंवा नाकावर वाटेल तितके उपचार केले तरी त्यामुळें गुण येणें दुरापास्त, नव्हे अशक्य आहे. आम्ही पूर्वींच सांगितलें आहे कीं, शरीरांतील रुधिर हेंच रोगपरिहाराचें उत्तम साधन आहे. कोणत्याही उपचारांचा परिणाम त्याच्या मार्फतच व्हावयाचा असतो. अर्थातच, पचनेंद्रियें व पोषणेंद्रियें यांचीं कार्यें विकृत होऊन रुधिराभिसरण बिघडल्यामुळेंच जर पडसें व बहिरेपणा उत्पन्न होतो तर त्या त्या इंद्रियाकडे नेहमींप्रमाणें रुधिराभिसरणाचा प्रवाह वहावयास लावणें हाच त्या

व्याधींवरील सर्वोत्तम उपाय होय. आणि पोषण व विसर्जन या महत्त्वाच्या क्रिया बिघडल्या असतांना खरा अमोघ उपचार जर कोणता असेल तर तो सूचनापचारच होय, याविषयीं मला तिळमात्र शंका नाहीं.

" तुझा बहिरेपणा नाहींसा होईल ", " तुला ज्यास्त चांगलें ऐकूं यावयास लागेल " अशा प्रकारच्या नुसत्या सूचना देऊन रोगपरिहाराची अपेक्षा करणारे कांहीं सूचनोपचारी मला माहित आहेत. परतु असल्या भलत्या सूचनांच्या अभियोगानें रोग नाहींसा झाला नाहीं तर त्यांत नवल तें काय ? भलत्या दिशेनें केलेल्या असल्या प्रयत्नांमुळेंच सूचनो-पचारशास्त्राच्या यशाला विनाकारण काळिमा लागतो. वर मीं सांगितलें त्याप्रमाणें किंवा तशाच दिशेनें सूचनोपचार केल्यामुळें कांहीं रोग्यांचा बहिरेपणा साफ नाहींसा झाल्याचा मला अनुभव आहे. पुष्कळ रोग्यांना त्या उपचारांपासून फायदा झाल्याचें मीं पाहिले आहे. असल्या रोगाच्या बाबतींत गुण कांहीं एकदम येत नाहीं, तो हळू हळूंच येतो. पोषणें-द्रियामध्यें उत्पन्न झालेली क्रियाविषयक विकृति घालविण्याचा प्रयत्न उपचारकानें मुख्यतः केला पाहिजे. मेंदूचें पोषण वाढून सुधारणा व्हाव-यास लागली कीं, कर्णेंद्रियासंबंधींचीं केंद्रस्थानें उत्तेजित होतात, व कानांतील इंद्रियांवर चेतनांचा परिणाम व्हावयास लागतो; आणि कर्णेंद्रियाच्या रचने-लाच धक्का बसलेला नसेल तर अधिकाधिक ऐकावयास येऊं लागतें. साधा-रणपणें एक महिनाभर उपचार चालू ठेवल्यानंतर रोग्यामध्यें स्पष्ट सुधा-रणा दिसावयास लागते.

मिस्टर मॅडिगन हे आपल्या पत्रांत लिहितात कीं, " बद्धकोष्ठता ही माझी ठराविक तक्रार होऊन बसली आहे. " माझ्या मीमांसेला त्यांच्या या म्हणण्यानें बळकटीच येत नाहीं काय ? बद्धकोष्ठता ही तरी पचनें-द्रियांच्या व पोषणेंद्रियांच्या विकृतीमुळेंच उत्पन्न होते, तेव्हां मीं जी उपचारपद्धति वर वर्णिली आहे तीच या रोगावर उचित आहे, असें सिद्ध होतें. "

या ठिकाणीं इतर रोगांचा विचार पुढें चालू ठेवण्यापेक्षां दुसऱ्याच एका महत्त्वाच्या मुद्याचें विवेचन करणें अधिक बरें होईल असें वाटल्या,

वरून, तें विवेचन आधीं करून मग पुढल्या प्रकरणापासून निरनिराळ्या रोगांसंबंधींच्या विचारास पुन्हां प्रारंभ करूं.

लहान मुलांवरील सूचनोपचार.

लहान मुलांस कांहीं रोग झाला तर त्यांच्यावर सूचनांचा अभियोग करणें शक्य व इष्ट आहे काय, असा प्रश्न अनेकांकडून अनेक वेळां विचारला जातो. सांगितलेली गोष्ट समजण्याइतकीं जीं मुलें मोठीं झालेलीं आहेत त्यांच्यावर सूचनाभियोग करतां येईल. त्यांना जडलेल्या भलत्या संवयी सूचनांच्या योगानें नाहींशा करतां येतील. मुलाला कोणताहि रोग झालेला असला तरी मोकळी हवा, पौष्टिक पदार्थ आणि द्रव पदार्थ यांचें प्रमाण वाढविल्यानेंच पुष्कळसें काम होण्यासारखें असतें. शिवाय, पाहिजे तें औषध, खाद्य, किंवा द्रव वस्तु त्या मुलाला ध्यावयास लावण्याच्या कामीं सूचनेचा अतिशय उपयोग होतो. योग्य रीतीनें सूचना दिल्या असतां शुद्ध कॉड लिव्हर तेल देखील मिठाईप्रमाणें घेणारीं मुलें आम्हीं पाहिलीं आहेत. आधींच लहान मुलांचीं शरीरें स्वभावतःच वर्धिष्णु असल्यामुळें त्यांच्या शरीरांत दुरुस्तीचें काम फार झटपट होत असतें. त्यांत सूचनोपचारांची भर पडल्यास मुलांचा रोग नाहींसा होण्यास मुळींच विलंब लागणार नाहीं. मुलांवर सूचनाभियोग करावयाचा असल्यास त्यांना सहज समजेल असें बोललें पाहिजे, आणि रोगपरिहारार्थ शरीराच्या ज्या भागावर त्यांच्या चित्ताची एकाग्रता व्हावयास पाहिजे असेल तथें ती त्यांजकडून करविली पाहिजे. सांगितलेलें न समजण्याइतकें एखादें मूल लहान असलें तरी शरीराचा जो भाग व्याधिग्रस्त असेल त्या भागावर हलके हलके हात फिरविण्यानें देखील पुष्कळ फायदा होतो. कारण, ज्या भागावर हात फिरविला जाईल त्या भागाला स्पर्शेंद्रियद्वारा एक प्रकारची सूचना मिळाल्यासारखेंच होईल, व तेथील रुधिराभिसरण सुधारेल.

तान्ह्या मुलांवर उपचार करावयाचे असल्यास ते त्यांच्या आईच्या मार्फत करावे लागतात. मुलाच्या शरीराचें योग्य रीतीनें पोषण होत असलें म्हणजे तें क्वचितच आजारी पडतें. अर्थात् मुलाला कांहीं व्हावयास लागलें कीं, त्याचें पोषण नीट होत नाहीं असें खास समजावें.

तान्ह्या मुलांचे रोग.

आईला बद्धकोष्ठता किंवा डिस्पेप्शिया असा कांहीं विकार झाला असतां तिच्याकडून मुलाला निरोगी दूध मिळणें अशक्य आहे. आईच्या शरीरांतील मलविसर्जन नीट होत नसलें म्हणजे तिच्या दुधांत अनेक अपचित पदार्थ मिसळलेले असतात व ते त्या मुलास विषतुल्य असतात. तान्ह्या मुलाला परसाकडेस नीट होत नसलें म्हणजे आईला बद्धकोष्ठता झालेली असावयाची हा आमचा नेहमींचा नुभव आहे. मूळ वृक्ष सुस्थितींत नसेल तर त्याच्या शाखा खुरटून जाण्याचा संभव फार असावयाचाच. तान्ह्या मुलाला बद्धकोष्ठता झाली असल्यास स्वच्छ पाणी गरम करून पाहिजे तर थोडेसें गोड करावें, व त्याचे घोंट त्याला वारंवार द्यावेत. शिवाय, वर बद्धकोष्ठतेवर जे सूचनोपचार सांगितले आहेत त्यांचा अभियोग त्या मुलाच्या आईवर ताबडतोब सुरूं करावा. आईवर उपचार केले असतां तान्ह्या मुलास बहुधा गुण आल्याशिवाय रहात नाहीं. ज्या स्त्रीला नेहमीं रेचकें, सारकें आणि नाना प्रकारचीं औषधें वारंवार घ्यावीं लागतात तिच्या अंगावरील मुलाला केव्हां कोणता रोग होईल त्याचा कांहीं नियम सांगवत नाहीं. दुर्दैवाची गोष्ट ही कीं, आमच्या हतभागी समाजांत असल्या स्त्रिया आणि असलीं मुलें यांचाच भरणा फार आहे. अशीं मुलें पटापट मृत्युमुखीं पडलीं तर त्यांत नवल कसचें ? जी स्त्री पूर्ण निरोगी असेल व आरोग्याचे सर्व नियम जिला उत्तम रीतीनें कळत असतील, तिच्या मुलाकडे कोणताहि रोग ढुंकून पाहण्यास धजणार नाहीं. अशा स्त्रीचीं मुलें धष्टपुष्ट निघून पराक्रम करून दाखवितील. अशा स्त्रिया व अशीं मुलें आमच्या या प्रिय मायदेशांत ज्या दिवशीं सर्वत्र दिसूं लागतील तो दिवस सोन्याचा होय !

प्रकरण १७ वें.

रोगपरिहाराचा एक नमुना, व निद्राशून्यत्वावरील सूचनोपचार.

एक नमुनेदार रोगी–रोगाचें पूर्वनिदान-रोग्यानें सांगितलेली हकीगत–सूचनाभियोग–सूचनोपचारांचे फल–निद्राकालांतील मेंदूकडील रक्तप्रवाह-निद्राशून्यत्व–निद्राशून्यत्वाचीं कारणें–उपाय–सूचनाभियोग.

कांहीं रोगांचीं उदाहरणें घेऊन त्यांवर सूचनोपचार कसे करावेत व इतर कोणकोणत्या उपायांची योजना करावी ते आम्हीं गेल्या प्रकरणांत सांगितलें. अशाच रीतीनें आणखी कित्येक रोगांची चर्चा करण्याचा आमचा इरादा आहे. परंतु, पुढें जाण्यापूर्वीं मागच्या प्रकारणांत सांगितलेली सूचनोपरापद्धति शक्य असल्यास अधिक दृढपणें वाचकांच्या मनावर बिंबवावी असें वाटतें. रोगी आपल्याकडे आला म्हणजे त्याला कोणकोणते प्रश्न विचारावेत, त्याच्याकडून कोणती माहिती कशी काढून घ्यावी, त्याच्या रोगाचें निदान कसें करावें, आणि नंतर त्याच्यावर प्रत्यक्ष सूचनोपचार कसे करावेत ह्या सर्व गोष्टी वाचकाच्या ध्यानांत अगदीं पुरतेपणीं याव्यात या हेतूनें डॉक्टर पार्किन यांना एका रोग्याविषयीं प्रारंभापासून अखेरपर्यंतचें समग्र टिपण आपल्या पुस्तकांत दिलेलें आहे; तें या ठिकाणीं आम्ही उतरून घेत आहोंत. हें टिपण अतिशय काळजीपूर्वक वाचल्यानें वाचकांच्या मनांत सूचनोपचरांची स्पष्ट कल्पना उभी राहील अशी आमची खात्री आहे.

" एके दिवशीं सकाळीं एम. सी. नांवाचा एक रोगी आमच्या

दवाखान्यांत आला. तो अविवाहित असून त्याचें वय ५७ वर्षांचें आणि वजन १५६ पौंड होतें. आपल्या दुखण्याची हकीकत सांगताना तो म्हणाला, 'आज ३५ वर्षें मला बद्धकोष्ठतेचा विकार जडलेला आहे. ज्या ज्या औषधांपासून व उपायांपासून गुण वाटेल अशी मला आशा वाटली त्या सर्वांचा उपयोग मीं करून पाहिला आहे. कमींत कमी एक डझन डॉक्टरांकडे मी जाऊन आलों आहें. त्यांच्या औषधांच्या योगानें माझा कोठा साफ होई, पण औषध घेतल्यानंतर माझी स्थिति पूर्वीपेक्षांहि वाईट होत असे. आज ३५ वर्षांत एकदां देखील सहज नैसर्गिकपणें शौचास झाल्याचें मला आठवत नाहीं. येवढी बद्धकोष्ठता दूर करतां आली तर माझी प्रकृति सुधारेल असा विश्वास मला वाटतो, व डॉक्टरांच्या मतेंहि माझ्या सर्व व्याधींचें कारण बद्धकोष्ठताच आहे. माझ्या एका मित्राचा रोग तुम्ही बरा केल्यामुळें मी तुमच्याकडे आलों आहें. बाकी, माझ्या या जुनाट रोगावर कोणाचा कांहीं उपाय चालेल असें मला वाटत नाहीं.'

एक नमुनेदार रोगी.

याप्रमाणें रोग्यानें आपली हकीगत सांगितल्यावर मीं त्याला थांबविलें, व पलीकडच्या दालनांत जाऊन बसण्यास सांगितलें. नंतर माझ्या विद्यार्थ्यांकडे वळून मीं म्हटलें, 'या गृहस्थानें सांगितलेली सर्व हकीगत तुम्ही ऐकलीच आहे. मला तुम्हांला कांहीं गोष्टी सांगावयाच्या आहेत. आपल्या सर्व व्याधींचें मूळ कारण बद्धकोष्टता होय, असा या गृहस्थाचा विश्वास आहे. खरें पाहूं गेलें असतां शौचाच्या वेळीं कुंथल्यामुळें आंतड्यांस ताण पडून रक्तस्राव होणें याखेरीज दुसऱ्या कोणत्याहि व्याधीचें बद्धकोष्ठत्व प्रत्यक्ष कारण नसतें. तें कारण नसून कार्य आहे. मलाविसर्जनाचें कार्य नीट न झाल्याचें किंवा गुदद्वाराचे स्नायू आकुंचित किंवा प्रतिरोधित झाल्याचें बद्धकोष्ठता हें एक लक्षण होय. या गृहस्थाचा चेहरा अगदीं फिकट दिसत आहे यावरून त्याच्या शरीरांतील पोषणकार्य व मलविसर्जन कार्य नीट होत नाहीं, असें अनुमान

रोगाचें पूर्व निदान.

काढावयास कांहीं हरकत नाहीं. पोषणक्रिया उत्तम रीतीनें होत असली म्हणजे प्रत्येक इंद्रिय चांगलें सशक्त राहून आपलें नियमित काम चांगल्या प्रकारें करीत असतें. या गृहस्थाचें पोट वगैरे तपासून पाहिलें तर त्याच्या जठरांत जाणाऱ्या अन्नाचें पचन व परिपाक होत नाहीं असें आपणांस दिसून येईल. मला तर वाटतें या गृहस्थाच्या शरीरांतील एकदेखील इंद्रिय सुरळीतपणें कार्य करीत नसेल. अशी स्थिति खरोखरीच असली तर विकृत पोषणापासून उद्भवणारे सर्व रोग याच्या ठिकाणीं दिसून येतील मनुष्याची स्थिति पुष्कळ अंशीं एखाद्या वृक्षासारखी असते. त्या झाडाला उत्तम मृत्तिकेंत स्थान आणि मुबलक हवा व पाणी हीं मिळालीं कीं तें फोंफावत जातें. या तीन गोष्टींत ज्या मानानें न्यून उत्पन्न होईल त्या मानानें तें झाडही खुरटावयास लागेल. पोषक द्रव्यांच्या अभावीं त्या झाडाचा प्रथम खुरटणारा भाग म्हणजे त्याचा शेंडा. याचें कारण गुरुत्वाकर्षणाचा नियम होय. शेंड्याकडे जाणारा रस गुरुत्वाकर्षणाविरुद्ध तिकडे चढावयाचा असतो. त्यामुळें वृक्षामध्यें क्षीणता उत्पन्न झाली कीं. प्रथम शेंड्याकडील प्राणरसाचा पुरवठा कमी पडूं लागतो. माणसाच्या शरीरांतील रुधिराभिसरणाची देखील अशीच गोष्ट आहे. पोषणक्रियेंत हीनता उत्पन्न होऊन रुधिराभिसरण मंदावूं लागलें कीं, प्रथमतः त्याचा परिणाम मस्तकावर झालेला दिसतो. मस्तकावर होणाऱ्या या परिणामांच्या लक्षणांचा आपण अत्यंत लक्षपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे. कारण, कित्येक वेळां बद्धकोष्ठता किंवा डिस्पेप्शिया यांचा पूर्ण उद्भव होण्यापूर्वींच हीं लक्षणें दृश्य होऊं लागतात, व म्हणून तीं लक्षणें ओळखण्याची जर आपल्याला चांगली संवय झाली तर बद्धकोष्ठता उद्भवण्यापूर्वींच तिचा नायनाट आपणांस करतां येईल.

नेहमींप्रमाणें मेंदूस रक्ताचा पुरवठा होईनासा झाला कीं, त्याचे नानाविध परिणाम होतात. स्मरणशक्ति क्षीण होते, कोणत्याही गोष्टीकडे एकाग्र लक्ष लावतां येत नाहीं, झोंप येत नाहीं, सर्व ज्ञानतंतूंत कंप उत्पन्न होतो, स्वभाव चिडखोर बनतो, डोळयांपुढें निळया काळया रंगांचे पट्टे दिसूं लागतात आणि कपाळ दुखावयास लागतें. मेंदूंतील केंद्रस्थानाकडून

निरनिराळ्या इंद्रियांस मिळणाऱ्या प्रेरणेंतील सामर्थ्य नष्ट होऊन तीं इंद्रियें आपापलीं कामें नीट करीनातशीं होतात. जठराला मेंदूकडून मिळणारी प्रेरणा मंदावल्यामुळें आंतड्याच्या कामांत विकृति उत्पन्न होते. व बद्ध-कोष्ठता, किंवा डिस्पेप्शिया, किंवा दोन्हीहि उद्भवतात. जठर व आंतडीं हीं मुख्य पचनेंद्रियें होत. त्यांच्याच कामांत सदोषता आल्यावर सर्वच गोष्टींत अव्यवस्था माजते. सगळेच स्नायू अशक्त होऊन बसतात, व कांहीं थोडी हालचाल केली कीं, थकवा येऊं लागतो. मलविसर्जनाचें कार्य नीट न झाल्यामुळें अपचित अन्न रुधिराभिसरणाच्या मार्गांत सांचत जातें. असें झालें कीं, कपाळशूळ, संधिवात वगैरे रोग उत्पन्न होण्यास वेळ लागत नाहीं. प्रत्येक इंद्रियाला मिळणाऱ्या प्रेरणेंतच कमकुवतपणा आल्यामुळें सारीं ज्ञानेंद्रियें दुर्बल होतात. नीट दिसत नाहीं, नीट ऐकूं येत नाहीं, रसनेची चव नाहींशी होते, इतकेंच नव्हे तर नाकानें सुवास किंवा दुर्गंध देखील कमी येऊं लागतो. हें जें मीं सर्व सांगितलें तें या गृहस्थाच्या उदाहरणावरून तुम्हांला स्पष्ट कळेल. मी त्याला आतां आंत बोलावितों.'

नंतर त्या गृहस्थाला आंत येण्यास सांगितलें. 'तुम्हाला काय काय होतें तें सर्व सांगा' असें मीं त्यास सुचविल्यावरून तो म्हणाला, 'माझी सारी कहाणी सांगूं लागलों तर ती फार मोठी होईल. म्हणून थोडक्यांतच सांगतों. माझी स्मरणशक्ति, एकाग्रता, डोळे, कान, चव, पचन, सारें कांहीं बिघडून गेलें आहे, आणि माझ्या शरीरांत ताकद तर काडीचीहि उरलेली नाहीं. मला पडसें झालें आहे, कधीं नीट झोंप येत नाहीं, परसाकडेच्या वेळीं रक्त पडतें, व घेऱ्या येतात. माझी नाडी जलद चालते, हातपाय वळतात, कातडींतील मार्दव पार नाहींसें झालें आहे, सांधे दुखतात, आणि विचारशक्ति बिलकुल नाहींशी झाली आहे. लघ्वीला थोडें होतें, आणि तेंहि स्वच्छ नसतें. खाण्यावर इच्छा नसते, आणि दिवसाकांठीं फार तर पाऊण शेर पाणी मी पितों. पूर्वीं एकदां मूळ-

रोग्यानें सांगितलेली हकीगत.

व्याधीवर शस्त्रक्रिया करून घेतली होती, पण ती पुन्हां उद्भवली आहे. रोज फार तर दोन तीन तास झोंप लागते.'

त्याच्याकडून इतकी माहिती मिळविल्यावर मीं त्याला आमच्या दवाखान्यांतील नेहमींच्या खुर्चीवर आरामशीर बसविलें. नंतर त्याच्या समोर मी बसलों, व त्याच्या दृष्टीला दृष्टी भिडवून मीं त्यास म्हटलें.

'हें बघा, तुम्ही बरे व्हाल अशा अपेक्षेनें तुम्ही माझ्याकडे आलां आहांत, आणि तुमची एकंदर हकीगत ऐकून मलाहि अगदीं खात्री वाटते कीं, मी तुमची प्रकृति अगदीं साफ बरी करूं शकेन. मात्र, मी सांगेन त्याप्रमाणें हुबेहुब एक महिनाभर तुम्ही वागलें पाहिजे. एक महिनाभर मी सांगेन तसें पूर्ण इमानानें वागण्याचें मला तुमच्याकडून वचन पाहिजे आहे. तसें वचन तुम्ही दिलेंत म्हणजे मी आपले उपचार सुरू करीन.'

'आपण सांगाल त्याप्रमाणें वागण्याचें मी वचन देतों' असें त्या गृहस्थानें उत्तर दिल्यावर मीं पुढें म्हटलें,

'तुमच्या शरीरांतील रक्त कमी झालें आहे, तें वाढविलें पाहिजे. त्यासाठीं तुम्ही खाण्यापिण्याचें प्रमाण वाढविलें पाहिजे. ज्या माणसाची

सूचनाभियोग.

प्रकृति उत्तम आहे असा मनुष्य रोज साधारणपणें तीन शेर किंवा जरा अधिक द्रव पदार्थांचें सेवन करतो, व त्यामुळें त्याच्या सर्व इंद्रियांना आपापलीं कामें योग्य रीतीनें करण्यास मदत होते, हा मुद्दा तुम्ही अगदीं पुरता लक्षांत बाळगला पाहिजे; व द्रव पदार्थांचें पुरेसें प्रमाण रोज पोटांत जाईल असा कटाक्ष ठेवला पाहिजे. मात्र दर वेळेस एका मोठ्याशा घोंटापेक्षां अधिक पाणी प्यावयाचें नाहीं, व एका तासांत सुमारें बारा वेळां असे घोंट प्यावयाचे. तुमच्या प्रकृतींत मुख्यत्वेंकरून कोणत्या प्रकारची सुधारणा घडवून आणण्याचा आपला प्रयत्न आहे तें पक्कें ध्यानात ठेवा, आणि जेव्हां जेव्हां पाण्याचा घोंट घ्यावयास लागाल तेव्हां तेव्हां त्या सुधारणेचा विचार मनांत आणून त्याच्यावर चित्ताची एकाग्रता करीत जा. असें केल्यानें प्रत्येक वेळीं एक प्रकारची स्वयंसूचना तुमची तुम्हांला मिळेल, व तिच्या

सामर्थ्यानें रोगपरिहाराचें काम अधिक सुलभ होत जाईल. एखाद्या माणसानें एखादी गोष्ट हजार वेळां लोकांना सांगितली म्हणजे ती खोटी असली तरी त्याची त्यालाच ती खरी वाटूं लागते, यासाठीं, तुमच्या प्रकृतींत काय काय सुधारणा व्हावयाच्या आहेत तें स्वतःचें स्वतःलाच पुनः पुन्हां सांगा. तें असंख्य वेळां सांगा कीं, खरोखरच त्या सुधारणा शरीरांत होऊं लागलेल्या दिसतील. पाण्याचा घोट घेतांना काय म्हणावयाचें तेंहि मी तुम्हाला सांगून ठेवतों. म्हणावें, 'या पाण्याची चव फारच छान आहे. मला भूक लागावी, माझ्या जठरांतील रस वाढावा, अन्नाचें पचन व परिपाक उत्तम रीतीनें व्हावा, पित्ताचें प्रमाण वाढावें आणि सकाळीं सात वाजतां शौचाला साफ व्हावें यासाठीं हें पाणी मी पीत आहें. या पाण्यामुळें माझ्या शरीराचें पोषण चांगलें होईल, मलविसर्जनाचें कार्य उत्तम रीतीनें होईल, व एकंदरींत मला अतिशय बरें वाटेल. या पाण्याच्या प्राशनानें माझा आनंद व समाधान वाढेल, काम करावयास मला उत्साह वाटूं लागेल, आणि बरोबर रात्रीं दहा वाजतां मला झोंप येईल.'

हे मीं सांगितलेले विचार ध्यानांत ठेवा, आणि दिवसांतून शेंकडों वेळां हे विचार मनांत आणा. प्रकृतींत जो जो फेरफार व्हावा अशी तुमची इच्छा असेल त्याचाच विचार मनांत आणीत जा. स्वतःच्या प्रकृतीविषयीं इतर मंडळींशीं चर्चा करण्याचें अजीबात सोडून द्या. किंबहुना, आपल्या प्रकृतींत स्पष्टपणें सुधारणा झाल्याचें सांगण्याची वेळ येईपर्यंत तुमच्या प्रकृतीविषयीं कोणाजवळ बोलणेंच काढूं नका. सध्यां इतर औषधें घेण्याचें बंद करा. पोटांत कांहीं औषधें घेण्याची तुम्हांला जरूरच वाटली तर पुढें पाहतां येईल. माझी मात्र खात्री आहे कीं, तुम्हाला कोणत्याही औषधाच्या एका थेंबाची देखील गरज लागणार नाहीं, आणि एक दोन दिवसांतच तुम्हांला शौचास साफ व्हावयास लागेल.

आतां जरा डोळे मिटा, आणि शरीरांतील ताठपणा पार नाहींसा करून प्रत्येक स्नायूंत पूर्ण शिथिलता येऊं द्या. हां, ठीक आहे. (जरा

थांबून) वा ! तुम्ही आपल्या शरीरांत फार सुंदर शिथिलता आणली आहे, आणि आतां तुमचें सर्व लक्ष मीं पूर्णपणें वेधून घेतलेलें आहे. मी आतां जें बोलेन त्यांपैकीं प्रत्येक शब्द तुमच्या मनांत खोल जाऊन भिनेल, आणि मी जी जी सूचना देईन त्याप्रमाणें तुम्ही वागावयास लागाल. हें पहा, नीट ऐका. तुम्हांला प्रत्येक जेवणाच्या वेळीं भूक लागेल, चांगली भूक लागेल, खूप भूक लागेल. त्याचप्रमाणें तुम्हांला नेहमीं तहान लागेल, तहान लागेल, तहान लागेल. साऱ्या दिवसभर तुम्ही द्रव पदार्थ घोंट घोंट प्या. आणि दिवसांतून पन्नासपासून शंभर वेळां तुमच्या प्रकृतींत जी सुधारणा व्हावयास पाहिजे आहे तिचा तुम्ही मनःपूर्वक विचार करा. तुम्ही जें जें खाल त्याचें तुमच्या जठराकडून पचन होईल, तुमच्या जिभेला चांगली रुचि येईल व लवकरच एखाद्या धट्टया कट्टया मनुष्याप्रमाणें तुम्ही खाऊं पिऊं लागाल. सशक्त माणसाइतका तुमचा आहार झाला कीं, त्याच्या इतकीच तुमच्या अंगीं शक्तीहि येईल. सारांश, तुमच्या माहितीच्या सर्वांत सशक्त माणसाइतके तुम्ही सशक्त व्हाल. दीर्घ श्वासोच्छ्वास करण्याचा तुम्ही अभ्यास करा. स्वच्छ हवेंत जितकें शक्य तितकें वावरा. रोज सकाळीं सात वाजतां तुम्हांला शौचास साफ होत जाईल. सात वाजतां—ऐकलेंत ना ?—रोज सकाळीं सात वाजतां. त्याच-प्रमाणें रोज रात्रीं दहा वाजतां तुम्हांला झोंप लागेल, चांगली झोंप लागेल, गाढ झोंप लागेल. तुमच्या प्रकृतींत अगदीं आजपासून एकदम सुधारणा होईल, व आजच रात्रीं दहा वाजतां तुम्हांला झोंप येईल. दहा वाजतां—बरें कां ?—ती वेळ नीट लक्षांत ठेवा. आज रात्रीं दहा वाजतां, व त्याचप्रमाणें रोज रात्रीं दहा वाजतां तुम्हांला झोंप येईल.'

या व त्याच्या प्रकृतिमानाला अनुरूप अशा इतरही सूचना सुमारें पांच मिनिटें मीं दिल्या, आणि सर्व सूचनांचा शक्य तितका पुनरुच्चार केला. नंतर त्याचें मस्तक छातीच्या बाजूला खालीं वांकवून दोन तीन मिनिटें त्याच्या मानेवर व मस्तकावर हातानें हलके हलके चोळलें. असें केल्यानें रुधिराभिसरणाचा प्रवाह मस्तकाकडे वळून मेंदूंतील निरनिराळीं केंद्रस्थानें उत्तेजित होतील, ही गोष्ट मीं त्या गृहस्थाच्या मनावर चांगल्या

रीतीनें बिंबविली. दोन तीन मिनिटांनंतर त्याचें मस्तक मीं पूर्वींप्रमाणें सरळ केलें, व पूर्वीं दिलेल्या सूचनांचा पुनरुच्चार केला. यानंतर एक दोन मिनिटें अगदीं स्वस्थ बसून मीं जें काय सांगितलें होतें तें मनांत आणण्यास त्यास सांगितलें. इतकें झाल्यावर त्याला उठविलें, व रोज नियमानें उपचारासाठीं येण्याविषयीं बजावून त्यास जाऊं दिलें.

सूचनोपचारांचें फल.

दुसऱ्या दिवशीं दवाखान्यांत आल्यावर 'काल उपचारानंतर थोड्याच वेळानें शौचास झालें, व पुन्हां आज सकाळीं झालें, नेहमींपेक्षां खाण्याची वासना अधिक होती, पण काल रात्रीं झोंप मात्र चांगली आली नाहीं.' असा त्या गृहस्थानें रिपोर्ट दिला. तिसऱ्या दिवशीं तो आला तेव्हां, 'काल झोंप आली, जास्त खाल्लें, शक्ति वाढूं लागली आहे, व शौचास साफ झालें' असा रिपोर्ट त्याजकडून मिळाला.

सूचनेचा पुनरुच्चार जितक्या वेळां होईल तितक्या प्रमाणानें तिचें गुणकारित्व वाढतें, ही गोष्ट अगदीं ठरलेली आहे. एखादा श्लोक आपण जितका पुनः पुन्हां घोकूं तितका तो आपल्या मनांत दृढ होतो. रोगपरिहारक सूचनेचीहि गोष्ट अशीच आहे. तिचा पुनःपुन्हां उच्चार झाला म्हणजे तिचें सामर्थ्य सारखें वाढत जातें. पुनरुच्चार करण्याची क्रिया कदाचित् कंटाळवाणी वाटेल, पण त्यामुळें सूचना अधिकाधिक बलिष्ठ होत जाते हें खास. या कारणास्तव, तो गृहस्थ माझ्याकडे जरी दीड महिनाभर येत होता तरी रोजच्या रोज जवळ जवळ त्याच त्या सूचना देण्याचा क्रम मीं चालू ठेवला होता. त्यामुळें त्या सर्व सूचना त्याच्या मनांत दृढमूल होऊन बसल्या. त्याची प्रकृति सुधारत चालली एवढ्यावरूनच त्याच्या मनांत माझ्या सूचना पुऱ्या भिनल्या होत्या, हें सिद्ध झालें. रोजच्या रोज त्या गृहस्थाला अधिकाधिक आराम वाटूं लागला, व त्याच्या अनेक तक्रारींपैकीं एक एक तक्रार नाहींशी होत चालली. मीं दिलेली प्रत्येक सूचना त्यानें अगदीं पूर्णपणें स्वीकारली होती असें दिसलें. कारण, प्रथम १५६ पौंड असलेलें त्याचें वजन दीड महिन्यांत १७० पौंडांपर्यंत वाढलें, त्याची एकही तक्रार शिल्लक राहिली नाहीं, व आपली प्रकृति उत्तम असून पूर्वीं

कधींहि वाटला नव्हता इतका उल्हास आपणांस वाटत आहे असें त्यानें मला सांगितलें. ''

प्रकरणाच्या आरंभीं आम्ही म्हटल्याप्रमाणें डॉक्टर पार्किन यांची ही केस नमुन्यादाखल देण्यासारखी आहे, असें वाचकांसहि वाटेल अशी आशा आहे. एखादा रोगी आपल्याकडे आला असतां त्याच्याशीं काय बोलावें, कसें बोलावें, त्याला कोणत्या सूचना द्याव्या, त्या कशा रीतीनें द्याव्या, व इतर कोणत्या महत्त्वाच्या गोष्टींकडे त्याचें लक्ष वेधावें वगैरे सर्व गोष्टींचा पूर्ण उलगडा व्हावयास वर दिलेल्या नमुनेदार केसच्या हकीगतीची पुष्कळ मदत होईल, याविषयीं संशय नाहीं. सूचनोपचारांच्या योगानें रोगपरिहार करूं पहाणाऱ्या माणसाला जितका अधिक अनुभव येईल तितका त्याच्या हातून रोगपरिहार सुलभतेनें व अल्प काळांत होऊं लागेल. स्वतः मिळविलेल्या अनुभवाप्रमाणेंच लोकांनीं लिहून ठेवलेल्या आपापल्या अनुभवाच्या वाचनानेंहि अतिशय फायदा होण्यासारखा असतो. म्हणूनच डॉक्टर पार्किन यांच्या केसची समग्र हकीगत आम्हीं वर दिली.

आतां मागच्या प्रकरणांतील विषयाचें तात्पुरतें सोडून दिलेलें सूत्र पुन्हां हातीं घेऊन निरनिराळ्या रोगांवरील उपचारांचा विचार करावयास हरकत नाहीं. " निद्राशून्यत्व " (Insomnia) हा रोग प्रथम विचारासाठीं घेऊं. एखाद्या रोगावर चांगल्या रीतीनें उपचार करावयाचे असल्यास,किंवा एखाद्या इंद्रियाची विकृत क्रिया निर्दोष करावयाची झाल्यास तीच क्रिया उत्तम प्रकृतीच्या माणसाच्या शरीरांत कशी चालते त्याचा प्रथम पूर्ण अभ्यास करणें फार जरूरीचें असतें. म्हणून, "निद्राशून्यत्वा" च्या रोगाचें निदान कसें करावें, व त्यावर उपचार कोणते करावेत हें सांगण्यापूर्वी नैसर्गिक निद्रेविषयीं थोडेसें विवेचन करणें आम्हांस इष्ट वाटतें.

शरीराच्या ज्या ज्या भागांत विशेष जोराचें काम चालू असतें त्या प्रत्येक भागास कांहीं काळ तरी विश्रांति मिळणें अवश्य असतें. थोडा वेळ काम व थोडा वेळ विसावा अशी अलटा पालट चालू राहिली तरच इंद्रियांच्या क्रिया उत्तम प्रकारें होऊं शकतील. किती वेळ काम चालावें, व विश्रांतींत किती वेळ जावा ह्या गोष्टी त्या त्या इंद्रियांच्या विशिष्ट

स्वरूपानुसार बदलतात. उदाहरणार्थ, हृदयाच्या बाबतींत अर्धा सेकंद काम व अर्धा सेकंद विश्रांति असा प्रकार चालतो, तर श्वासोच्छ्वासाची क्रिया करणाऱ्या स्नायूंना दोनपासून अडीच सेकंदांपर्यंत विश्रांति घ्यावी लागते. एकंदर शरीराच्या कार्याकडे लक्ष दिलें असतां असें दिसून येईल कीं त्याकडून जें काम होतें त्या मानानें दिवसांतून कांहीं तास तरी त्याला विसावा मिळाला पाहिजे.

निद्राकालांतील मेंदू-कडील रक्तप्रवाह.

हृदयाच्या बाबतींत अर्धा सेकंद काम व अर्धा सेकंद विश्रांति चालते त्याप्रमाणें मेंदूच्या बाबतींत होणें शक्य नाहीं. कामाचे व विसाव्याचे असे लहान लहान हप्ते मिळाल्यास मेंदूचें कार्य नीट होणार नाहीं. मेंदू कामहि पुष्कळ वेळ अखंडितपणें करतो व त्याला विश्रांतीहि पुष्कळ वेळ सारखी मिळावी लागते. मेंदूच्या विश्रांतीची जी स्थिति त्यालाच ‘ झोंप ’ म्हणतात. तेव्हां झोंप म्हणजे दुसरें कांही नसून शरीराच्या ज्या स्थितींत ज्ञानतंतुसंस्था, व विशेषतः पृष्ठरज्जुसंस्था आणि मेंदू कार्यविन्मुख झाल्यामुळें कमी ज्यास्त प्रमाणानें चेतना व ज्ञान हीं नाहींशीं होतात, ती ठराविक वेळानें पुनः पुन्हां प्राप्त होणारी स्थिति होय.ज्ञानतंतुसंस्थेची विश्रांति म्हणजे झोंप. या विश्रांतीच्या काळांत जागृतावस्थेंत खर्च झालेली शक्ति भरून निघते. ढोकळ मानानें मोठ्या माणसाला सात किंवा आठ तासांची झोंप अवश्य असते. पंधरा वर्षांच्या मुलाला नऊ किंवा दहा तास झोंप पाहिजे; आणि पांच सहा वर्षांच्या मुलाला बारा तास झोंपेची अवश्यकता असते. मेंदूला कामाचा ताण ज्यास्त पडूं नये यासाठीं नियमित कालांतरानें निजणें फार हितावह असतें.

पूर्वीं लोकांचा असा समज होता कीं, नैसर्गिकपणें ज्या वेळीं झोंप लागते त्या वेळीं मस्तकांत नेहमींपेक्षां अधिक रक्ताचा संचय होतो. परंतु या गोष्टीचा निश्चयपूर्वक उलगडा करण्यासाठीं जे प्रयोग करण्यांत आले त्यांवरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, मनुष्याला झोंप लागलेली असतांना त्याच्या मस्तकाकडील रक्तप्रवाह स्पष्टपणें कमी झालेला असतो. ही गोष्ट अनेक प्रकारांनीं सिद्ध केली गेली आहे. तान्हें

मूल जागें असलें म्हणजे त्याच्या मेंदूंत सारखें स्फुरण चाललेलें स्पष्ट दिसतें, आणि त्याच्या मस्तकावर हात ठेवला तर आंत चाललेल्या स्फुरणाचें ज्ञान हाताला देखील चांगलें होतें. तेंच मूल निजलें असतांना त्याच्याकडे पाहिलें तर तें स्फुरण डोळ्यांनींहि स्पष्ट दिसत नाहीं व हातालाहि कळत नाहीं.

शरीरांतील प्रत्येक इंद्रियाची गोष्ट अशी आहे कीं, ज्या मानानें त्याला काम पडत असेल त्या मानानें त्याला रक्ताचा पुरवठा होतो. निसर्गानें मोठ्या शहाणपणानें व दूरदर्शित्वानें हा नियम घालून दिलेला आहे, व या नियमाचें उल्लंघन कोणत्याहि इंद्रियाच्या बाबतींत कधींहि होत नाहीं. अर्थात् मेंदू कांहीं या नियमाला अपवाद नाहीं. मनाचें काम जितकें अधिक जोरानें चालेल तितका मेंदूकडे रक्ताचा पुरवठा ज्यास्त व्हावयास लागतो. याच्या उलट, मेंदूकडील रक्ताच्या पुरवठ्यांतच कमतरता होऊं लागली तर, मनाच्या व्यापारांत ढिलाई उत्पन्न होते. या कारणानेंच शरीराच्या एखाद्या भागाला जबर दुखापत होऊन रक्तस्रावानें मनुष्य मरण पावला तर, रक्तस्रावाचा प्रारंभ आणि मृत्यु यांच्या मध्यंतरीं जो कालावधि जातो त्यांत घेरी येणें वगैरे अनेक मानसिक अवस्थांचा त्या मनुष्याला अनुभव येतो. नैसर्गिक झोंप लागली असतांना दोन गोष्टींसाठीं मेंदूला रक्ताचा पुरवठा होणें जरूरीचें असतें.

१ एक, मेंदू या अवयवाचें स्वतःचेंच योग्य रीतीनें परिपोषण व्हावें म्हणून, व

२. दुसरें, रुधिरामध्यें जी सुषुप्त शक्ति भरलेली असते ती मेंदूमध्यें सांठविली जावी व योग्य वेळीं उपयोगी पडावी म्हणून.

या दोन कारणांसाठीं, व विशेषतः मेंदूच्या पोषणासाठीं निद्राकालांत मेंदूकडे रुधिरप्रवाह वाहावा लागतो. त्या पोषणाला जितका अवश्य तितकाच पुरवठा झाला तर ठीक असतें. पोषणाला अवश्य असेल त्यापेक्षां अधिक रक्त जर मेंदूकडे जाऊं लागेल तर, त्याचा कांहीं एक उपयोग होणार नाहीं; इतकेंच नव्हे तर, मेंदूंतील सूक्ष्मपेशींस विश्रांति

मिळावयास पाहिजे अशा वेळीं त्या जागृत राहून, त्यामुळें अतिशय त्रास व्हावयास लागेल.

पोटभर जेवल्यानंतर आपल्याला सुस्ती येऊन झोंप आल्यासारखें वाटतें. याचें कारण हेंच कीं, पोटांत गेलेलें सारें अन्न पचविण्यासाठीं त्याला अधिक काम करणें भाग पडतें, त्यामुळें जठराकडे रक्ताचा पुरवठा अधिक व्हावयास लागतो, व इतर इंद्रियांकडील पुरवठा कमी पडतो. गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमामुळें प्रथम मस्तकांतील रक्त खालीं उतरतें, व त्यामुळें तार्किक मनाचा व्यापार कमी होऊन पुन्हां मेंदूकडे जाणारें रक्त कमी होतें.

वरील विवेचनावरून हें कळून येईल कीं, नैसर्गिक निद्रेला प्रतिरोध करून निद्राशून्यत्व उत्पन्न करणाऱ्या किती तरी गोष्टी असूं शकतील.

निद्राशून्यत्व. निद्राशून्यत्वाच्या रोगामुळें भोगाव्या लागणाऱ्या यातनांची कल्पना करतां येणें किंवा करून देणें अशक्य आहे. ती कल्पना यावयास तो रोगच प्रत्यक्ष झाला पाहिजे. एखाद्या रात्रीं कांहीं तास झोंपेवांचून घालवावे लागले तर आपण किती तक्रार करतों. मग निद्राशून्य स्थितींत महिनेच्या महिने घालवावे लागले व कित्येक दिवसपर्यंत एखाद दुसऱ्या डुलकीपेक्षां अधिक झोंपच आली नाहीं तर माणसाची काय अवस्था होत असेल! निद्राशून्यत्वाचे हाल भयंकर असतात. या रोगावर वेळच्या वेळीं योग्य उपचार झाले नाहींत तर, रोग्याची दुर्दशा होऊन जाते. कोणतेंहि काम करण्यास तो अगदीं नालायक बनतो, त्याचे सारे ज्ञानतंतू निरुपयोगी होतात, आणि त्याला पुरतें वेड लागण्याचा देखील संभव असतो.

निद्राशून्यत्वाचा रोग मोठा कठीण आहे. साध्या डॉक्टर वैद्याला हा बरा करतांना बरेच प्रयास पडतात. कधीं कधीं रोग्याची निद्रेची इच्छाच नष्ट झालेली असते. कधीं कधीं झोंप घेण्याची इच्छा असते, इतकेंच नव्हे तर ती प्रबळ असते; परंतु झोंप घेण्याविषयीं एक प्रकारचें विचित्र भय रोग्यास वाटत असतें. कधीं कधीं झोंप येते पण ती नीट गाढ येत नाहीं, पुन्हां पुन्हां जागृति येते. कधीं कधीं मधून मधून डोळा लागतो व त्यांतून रोगी दचकून व भयभीत होऊन जागा होतो.

निद्राशून्यत्वावर उपाचार करतांना पहिली अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट म्हटली म्हणजे त्याचें खरें कारण शोधून काढणें ही होय. आम्ही असें म्हणतों याचें कारण असें कीं, निद्राशून्यत्व हा ज्याप्रमाणें एक रोग आहे त्याचप्रमाणें निद्राशून्यत्व ही एक माणसाला उगीचच्या उगीच जडणारी "संवय" ही आहे. "निद्राशून्यत्वाचा रोग" व "निद्राशून्यत्वाची संवय" यांमधील भेद लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे, व दोहोंवरही उपचार करतां येणें अवश्य आहे.

एखाद्या रोग्याला "निद्राशून्यत्वाची संवय" आहे असें ठरविण्यापूर्वी त्याच्या मेंदूस कांहीं दुखापत झाली आहे किंवा काय, शरीरपोषणाचें व मलविसर्जनाचें काम योग्य रीतीनें होत आहे किंवा नाहीं, या गोष्टींची चवकशी केली पाहिजे, आणि ज्यायोगें निद्राशून्यत्व उत्पन्न होईल असें कांहीं दिसून आल्यास त्याची व्यवस्था अगोदर लावली पाहिजे.

निद्राशून्यत्वाचीं कारणें.

मेंदूत किंवा इतर एखाद्या ठिकाणीं दुखत खुपत असेल तर तें दुःख थांबविल्याबरोबर निद्राशून्यत्वाची तक्रारही थांबते. ज्यांच्या शरीरांत पोषणक्रिया नीट रीतीनें होत नाहीं त्यांची ती क्रिया व्यवस्थित होऊं लागल्याबरोबर त्यांना झोंप येऊं लागते. पोषणक्रिया सुरळीतपणें होत नसली कीं, मलविसर्जनाच्या क्रियेंतही बिघाड उत्पन्न झालेला असतो, आणि शरीरांत सांचलेल्या अपचित अन्नांशामुळें मेंदू डंवचला जाऊन त्याला विश्रांति मिळेनाशी होते. वर वर निरोगी दिसणाऱ्या माणसांचें मलविसर्जन देखील नीट होत नसतें; आणि अशा माणसांची निद्राशून्यत्वाची तक्रार असली तर शरीरांत सांचलेले अपाचित पदार्थ बाहेर पडल्याबरोबर त्यांची तक्रार दूर होते.

दिवसभर आळशीपणानें बसणाऱ्या माणसाला रात्रीं झोंप येत नाहीं. अतिशय काम करण्याची संवय झाल्यानंतर तें काम सोडून पेन्शन घेऊन स्वस्थ बसणाऱ्या मंडळीस निद्राशून्यत्वाची व्याधि जडते. काम आणि विश्रांति हीं दोन्ही सारख्या प्रमाणांत रहावींत असा जो निसर्गाचा नियम आहे त्याला अनुसरूनच या गोष्टी होतात. मन व शरीर दिवसभर कार्य-

मग्न राहील अशी व्यवस्था केली कीं, या माणसांचें निद्राशून्यत्व नाहींसें होतें. पुष्कळ रोग्यांच्या बाबतींत काळजी, दुःख वगैरे मानसिक अवस्थांमुळें निद्राशून्यत्व उत्पन्न झालेलें असतें. कारण, असल्या अवस्थांच्या योगानें मेंदूतील सूक्ष्मपेशी रात्रंदिवस कार्य करीत राहतात, व त्यामुळें रक्ताचा प्रवाह मेंदूकडे वाजवीपेक्षां अधिक वाहून झोंप येईनाशी होते.

मनुष्याला तो लावून घेईल त्याप्रमाणें संवयी लागतात.कोणतीहि संवय लागण्यास तिची वारंवार पुनरावृत्ति व्हावी लागते. रोजच्या रोज ठराविक वेळेस निजण्याचा व उठण्याचा प्रघात ठेवला तर रात्रीं ठरलेली वेळ झाल्याबरोबर डोळे मिटूं लागतात,आणि घड्याळाच्या गजराखेरीज सकाळीं ठरलेल्या वेळीं जागृति येते. खाण्यापिण्याच्या संवयीदेखील अशाच प्रकारें लागतात; व इतर संवयींची जी गोष्ट तीच " निद्राशून्यत्वाच्या संवयी"ची आहे. निद्राशून्यत्वाचा रोग जडलेल्या माणसांस खोदून प्रश्न विचारले तर बहुतेकांची स्थिति अशी असल्याचें दिसतें कीं, पूर्वीं कधीं तरी कांहीं कामानिमित्त त्यांना रात्रीं जागावें लागलेलें असतें, व त्यामुळें तें काम संपल्यानंतर देखील आपल्याला लवकर झोंप यावयाचीच नाहीं अशी त्यांची समजूत झालेली असते. दुखण्यामुळें म्हणा, किंवा मानसिक अस्वस्थतेमुळें, किंवा धंद्यासाठीं कित्येक दिवस जागरण घडल्यामुळें " निद्राशून्यत्वाची संवय " जडलेल्या रोग्यांची संख्या फार मोठी असते.

नैसर्गिक निद्रा कशी लागते तें ज्याला पूर्ण समजलें असेल त्याला "निद्राशून्यत्वा" वर काय उपचार केले पाहिजेत तें देखील चटकन समजेल. थोडक्यांत सांगावयाचें झाल्यास असें म्हणतां येईल कीं, ज्या कोणत्या उपायानें रोज रात्रीं रोग्याच्या मस्तकांतील रक्त खालीं उतरेल व त्याच्या मनाचे व्यापार बंद पडतील, तो उपाय खुशाल योजावा. अर्थात् मागच्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें रोग्याच्या स्वयंसूचनांचें सहकार्य संपादणें अवश्य आहे, व त्यासाठीं आपण काय काय सुधारणा घडवून आणण्याचा कसा प्रयत्न करीत आहोंत तें उपचारकानें रोग्यास खुलासेवार समजावून सांगणें इष्ट आहे.

उपाय.

मेंदूकडील रक्तप्रवाह कमी करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. सगळ्यांत सोपा उपाय म्हणजे निजण्यापूर्वी थोडासा फराळ करणें हा होय. चहा, कॉफी वगैरे उत्तेजक पेयें किंवा खाण्याचे पदार्थ अजीबात बहिष्कृत करणें श्रेयस्कर असतें. निजण्याच्या खोलीची व्यवस्था चांगली ठेवण्याकडे लक्ष पुरविण्यास रोग्यास सांगावें. मोकळ्या हवेची खोली असावी, आणि निजावयाचें अंथरूण फारसें मऊ नसावें. फक्त एक सतरंजी, एक पलंगपोस व एक उशी येवढ्याचाच अंथरुणादाखल उपयोग केल्यास फार चांगलें. व्यायाम ही अतिशय महत्त्वाची गोष्ट आहे. कारण, व्यायामामुळें स्नायू जोरानें कार्य करूं लागतात, व रक्तप्रवाहाचा ओघ त्यांच्याकडे वळून मेंदूकडील प्रवाह कमी होतो. ऊन्ह पाण्यांत पाय किंवा कमरेपर्यंतचा शरीराचा भाग ठेवला असतां फार उपयोग होतो. ऊन्ह पाण्यापेक्षां थंड पाणी वापरल्यास तें अधिक फलदायी होईल. मात्र हें करतांना पुढील सूचना ध्यानांत ठेवाव्या. प्रथम अंथरुण जय्यत तयार करून ठेवावें. मग अगदीं थंड पाण्यांत एक क्षणभर बसावें, व तावडतोब अंग न पुसतां अंथरुणावर पसरून पांघरुण घ्यावें. असें केल्यानें सबंद शरीरांत किंचित् ऊष्णता उत्पन्न झाल्यासारखें वाटून थोड्याच वेळांत झोंप येते. जे रोगी निःशक्त आहेत त्यांना अंमळ विचार करूनच हा उपाय सांगावा, व स्त्रियांच्या बाबतींत तर विशेषच काळजी घ्यावी. कारण, या कृतीनें ठराविक वेळेच्या अगोदर ऋतुस्रावास प्रारंभ होण्याचा संभव असतो.

एखाद्या रोग्याच्या बाबतींत पुढें सांगितलेल्या कृतीनें झोंप यावयास लागते. रात्रीं निजण्यापूर्वीं दिवा मालवून टाकावा, व अंथरुणाशेजारीं पंधरावीस मिनिटें उभें राहून डंबेल्स केल्याप्रमाणें हात फिरवावेत. दमल्यासारखें होऊन आतां निजलें असतां बरें असें वाटूं लागलें कीं, अंथरुणावर पडावें, व डोक्याखालीं बरेंचसें उशाला घेऊन निजावें.

रोग्याचे मानसिक व्यापार नियंत्रित करण्यासाठीं सूचनांचा उपयोग करणें हेंच उत्तम. प्रथम शरीराचे सर्व स्नायू ढिले सोडून पडण्यास रोग्यास सांगावें, व त्याच्या ठायीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावी. नंतर रोज

रात्रीं अमक्या वेळेस त्यानें निजलेंच पाहिजे, व त्या वेळेस त्याचें मन स्वस्थ व शांत झालेंच पाहिजे अशी सूचना अतिशय

सूचनाभियोग. निश्चयात्मक रीतीनें रोग्यास द्यावी. याखेरीज स्वतःच्या चित्ताचें संयमन कसें करावें, आणि झोंपमोड करणाऱ्या चिंता, शोक वगैरे मानसिक अवस्था नाहींशा कशा कराव्या, तें त्या रोग्यास नीट उलगडून सांगून त्याच्या मनावर ठसवावें. दिवसांतून अनेक वेळां, व विशेषतः जेवल्यानंतर किंवा खाल्ल्यानंतर, अगदीं स्वस्थ पडून "मी आज रात्रीं अमुक वाजतां निजणार आहे व अमुक तास झोंप घेणार आहे" अशा प्रकारचा दृढ विचार मनांत आणण्यास त्यास सांगावें. असें केल्यानें त्याच्या मनांत झोंपेविषयीं अतिशय जोराची अपेक्षा उत्पन्न होईल, व ती आपलें कार्य केल्याखेरीज राहणार नाहीं.

निद्राशून्यत्वाचा रोग सूचनोपचारपद्धतीनें नाहींसा होण्यास सुमारें एक पासून तीन आठवडे लागतात. उपचारकानें रोग्याला सूचना तर द्याव्यातच, पण शिवाय, स्वयंसूचनांचा उपयोग कसा करावयाचा तेंही त्यानें रोग्यास शिकवावें. वर सांगितलेल्या पद्धतींपैकीं एकीचाच फक्त उपयोग करण्यापेक्षां तिला इतर पद्धतींचीहि योग्य जोड दिल्यास फायदा होतो. कोणत्या पद्धतींचें मिश्रण करावयाचें तें मात्र मोठ्या दूरदर्शित्वानें व कुशलतेनें ठरविलें पाहिजे. "निद्राशून्यत्वाच्या सवयी" प्रमाणें "निद्राशून्यत्वाच्या रोगा" वरही आम्हीं सांगितलेले उपचार लागू पडतात.

निद्राशून्यत्व जडलेल्या रोग्यास निद्रावह औषधें द्यावयास सांगण्याचा लोकांत सार्वत्रिक प्रचारच पडून गेला आहे. या निद्रावह औषधांच्या (Narcotics) सेवनानें झोंप येते याविषयीं शंका नाहीं. परंतु या फायद्याच्या सहस्रपट शरीराची नासाडी त्यांच्यामुळें होते तिकडे दुर्लक्ष करून चालावयाचें नाहीं. मानसिक अस्वस्थतेची तीव्रता असह्य झाली म्हणजे असलीं औषधें घेण्याचा मोह अतिशय होतो. परंतु, अशा वेळीं त्यांचें सेवन केलें म्हणजे त्यांचें व्यसनच लागण्याचा संभव असतो, व त्या व्यसनापासून अनन्वित दुष्परिणाम होतात. यासाठीं निद्रावह औष-

घांचा मार्ग रोग्यास दाखविणें म्हणजे त्याचा घात करण्यासारखें आहे. " निद्राशून्यत्वाच्या संवयी " वर सूचनोपचार करण्याविषयीं या प्रकरणांत आम्हीं जें विवेचन केलें तें वाचकांच्या पूर्ण लक्षांत आलेलें असल्यास, कोणत्याही प्रकारची मानसिक अस्वस्थता सूचनांच्या अभियोगानें घालवितां येईल अशी त्यांस खात्री वाटावयास हरकत नाहीं.

प्रकरण १८ वें.

मस्तकशूळावरील सूचनोपचार.

—:०:—

मस्तकशूलाचे सात प्रकार—रोग्यास विचारण्यासारखे कांहीं प्रश्न—रक्तशून्यताजन्य शूल—वातशूल—रक्तसंचयजन्य शूल—सूचनाजन्य शूल—श्रमोद्भव शूल—अर्धशिशीवरील उपचार—कृत्रिम औषधांची अनिष्टता.

मस्तकशूळाचे सात प्रकार.

लहानापासून थोरापर्यंत सर्वांना सर्वदा होणारी अगदीं ठराविक व्याधि म्हणजे "मस्तकशूल". तेव्हां त्या व्याधीविषयीं विवेचन करणें अवश्य असल्यामुळें तो कसा व कोणत्या कारणानें उत्पन्न होतो व त्यावर सूचनांचा उपचार कसा करावा, इत्यादि गोष्टींचा विचार या प्रकरणांत करण्याचें आम्हीं योजिलें आहे. मस्तकशूळाच्या बाबतींत प्रथम अत्यंत काळजीपूर्वक निदान करण्याची फार अवश्यकता असते. कारण, त्याचीं कारणें हजार प्रकारचीं आहेत. कधीं कधीं मेंदू दुखावल्यामुळें किंवा त्याच्या रचनेंत विकृति झाल्यामुळें दुखणें सुरू होतें, केव्हां केव्हां कवटीच्या हाडामध्यें बिघाड होऊन मस्तक दुखूं लागतें, किंवा फुप्फुसांतील रोग, ताप, एखाद्या इंद्रियाची सूज, मूत्रविकार वगैरे अनेक गोष्टींमुळेंहि डोकें दुखूं लागण्यास प्रारंभ होतो. सर्व प्रकारच्या मस्तकशूलाचा विचार या मर्यादित जागेंत करतां येणें शक्य नाहीं. यास्तव कांहीं विशिष्ट प्रकारांविषयीं लिहून पुरें करणें आम्हांस भाग आहे. एवढ्यावरून उपचारांची दिशा वाचकांस कळली म्हणजे झालें. येथें ज्या मस्तकशूळांचा आम्ही विचार करणार आहोंत त्यांचे सात वर्ग पडतात. ते असेः—

(१) रक्तशून्यत्वामुळें उत्पन्न होणारा, (२) वातविकारामुळें उद्भवणारा, (३) रक्तातिशयापासून उद्भवणारा, (४) संवय पडून उद्भवणारा, (५) सूचनांमुळें उत्पन्न होणारा, (६) थकव्यामुळें सुरू होणारा, व (७) दीर्घस्थायी अर्धशिशी (Chronic).

मस्तकशूलाचा रोगी आपल्याकडे आला कीं त्याच्या दुखण्याचें नीट निदान करून वर दिलेल्या सांत वर्गांपैकीं कोणत्या वर्गांत त्याचें दुखणें पडतें, तें प्रथम ठरवावें. हें ठरविण्याच्या कामीं

रोग्यास विचारण्या-सारखे कांहीं प्रश्न.

खालीं दिलेले प्रश्न फार उपयोगीं पडतील. मस्तकशूळ सुरूं होण्यास कांहीं उघड उघड कारण घडलें काय ?–प्रारंभ कसा झाला ?–सारखें दुखतें किंवा मधून मधून दुखतें ?–दुखण्याची नक्की जागा कोणती ?–सबंद कपाळ दुखतें कीं एकच बाजू दुखते ?–भालप्रदेश दुखते, कीं डोक्याच्या मागची बाजू दुखते, कीं टाळू दुखते ?–दुखावयास लागल्यावर अगदीं आंतपर्यंत दुखतें कां वरवर दुखतें ?–बोजड घाव बसल्यासारखे होतात, कां ठुसठुसल्यासारखें होतें, कां तीक्ष्ण धारेनें बोंचल्यासारखें वाटतें ? मस्तक अतिशय जड होऊन आतां फुटेल कीं काय असें वाटतें कां ?–मस्तक अतिशय तप्त होतें काय ?–दुखण्याची तीव्रता कमी जास्त होत असते का कायम असते ?–इकडे तिकडे चालणें, मस्तक खालीं वांकविणें, व्यायाम करणें, खोकणें, सबंद मस्तक किंवा मस्तकाचा थोडासा भाग घट्ट दाबून धरणें, उजेडाकडे पाहणें, अवाज ऐकूं येणें, जेवणें, उत्तेजक पदार्थांचें सेवन करणें, वगैरे गोष्टींनीं मस्तकशूळ कमी अधिक होतो काय ?

१. **रक्तशून्यताजन्य मस्तकशूळ:**–हा रोग कधीं कधीं पुरुषांना झालेला आढळत असला तरी तो विशेषें करून स्त्रियांनाच होतो. मस्तकशूळाची व्यथा ज्यांस जडली आहे त्यांच्या शरीरांत रक्त अगदीं थोडें असतें, व त्यामुळें त्यांचे चेहरे सुकलेले दिसतात. रोग्याच्या तोंडाकडे नुसतें एक वेळ पाहिल्यानें मस्तकशूळाची ही जाति ओळखतां येते. या प्रकारांत सबंद मस्तक फार क्वचित् दुखतें. ठरलेला नियम म्हणजे भालप्रदेश किंवा

टाळू या ठिकाणीं शूळ असावयाचा. हा शूळ सारखा चालू असतो. मात्र तो विशेष तीव्र नसतो. जेवल्यामुळें, किंवा कांहीं मानसिक किंवा शारीरिक श्रम केल्यामुळें हा शूळ सुरू होतो, व अगोदरच सुरु झालेला असेल तर अधिक असह्य होतो. सारखे चोवीस तास चालू राहणारे मस्तकशूळ बहुतकरून या जातीचे असतात.

या प्रकारच्या शूळावर मुख्य उपाय म्हणजे मस्तकाकडे रक्ताचा प्रवाह वहावयास लावणें. यासाठीं डोकें खालीं करून रोग्याला निजवावें. कधीं

रक्तशून्यताजन्य शूळ.

कधीं दुपार उलटून गेल्यानंतर या मस्तकशूळास प्रारंभ होतो. कारण, त्या वेळींच रोगी थकून गेलेला असतो. मस्तकशूळाचा हा प्रकार ओळखण्याच्या मुख्य खुणा या आहेत. दुर्मुखता, घेऱ्या, डोळ्यांपुढें तांबडा पिवळा उजेड दिसणें, कानांत आवाज होणें, दुपारीं झोंप घ्यावीशीं वाटून रात्रीं झोंप न येणें, शौचास साफ न होणें, जिभेवर बुरसा असणें, श्वासाला उग्र वास येणें, हृदयाची क्रिया जलद चालणें, नाडी मंदावणें, कोणताहि आवाज सहन न होणें, वगैरे.

असल्या शूळावर उपचार करतांना चांगलें आरोग्यपूर्ण रक्त रोग्याच्या शरीरांत उत्पन्न करणें हाच उद्देश मुख्यतः डोळ्यांपुढें ठेवावयाचा असतो. जठर व आंतडीं यांच्या क्रिया निर्दोषपणें होऊं लागल्याखेरीज शुद्ध रक्ताची उत्पत्ति होणें अशक्य आहे. कारण अन्नाचें उत्तम पचन व परिपाक झाला म्हणजेच रुधिराभिसरण सुरू होतें. रोग्यास मस्तक खालीं करून निजविल्यास, व मान आणि मस्तक चोळल्यास मेंदूकडे रक्ताचा प्रवाह अधिक जोरानें सुरू होऊन तात्पुरतें बरें वाटतें. जठर व आंतडीं यांच्या क्रिया सुधारण्यासाठीं पूर्वीं सांगितलेल्या सूचनांचा अभियोग करावा. या प्रकारचा मस्तकशूळ झालेल्या रोग्यास मादक पदार्थ किंवा उत्तेजक पेयें बिलकूल घेऊं देऊं नये. या पदार्थांनीं तेवढ्या वेळेपुरता शूळ थांबल्यासारखा असतो, व त्यामुळें त्या पदार्थांच्या सेवनानें होणाऱ्या भयंकर दुष्परिणामांकडे दुर्लक्ष करून त्यांच्या सेवनाची रोगी संवय लावून घेईल, असा संभव फार असतो. असल्या संवयीनें रोगी मृत्युमुखीं पडावयास उशीर लागत नाहीं.

२. वातोद्भव मस्तकशूलः—हा शूल अगदीं सर्वसाधारण आहे. मात्र, याच्या बुडाशीं रक्तशून्यत्वाचा रोग नसेल तर हा शूल लवकर घालवितां येतो. मस्तकशूल म्हणजे दुसरें कांहीं नसून एखाद्या ज्ञानतंतूला पुरेसा रक्ताचा पुरवठा होईनासा झाला म्हणजे "मला आणखी रक्त पाहिजे" अशा प्रकारची त्यानें सुरू केलेली जोराची मागणी होय. आम्हीं अनेक वेळां सांगितलेंच आहे कीं, शरीरांतील रक्तसंचय कमी झाला कीं, प्रथम मस्तकाकडील रक्तप्रवाहांत कमतरता येते. त्यामुळेंच रक्तशून्यत्वाचा विकार ज्यांस जडलेला आहे त्यांच्या मस्तकांत प्रथम शूल उत्पन्न होतो. रक्तशून्य माणसांनाच नव्हे तर चांगल्या धष्टपुष्ट माणसांनाहि वातोद्भव मस्तकशूलाचा विकार होतो. अशा ठिकाणीं, थंडीवाऱ्यांत मस्तक उघडें टाकल्यामुळें, किंवा मस्तकांतील एखाद्या भागाच्या ज्ञानतंतूकडे वाहणाऱ्या रुधिरप्रवाहाला अडथळा करणाऱ्या कोणत्या तरी गोष्टीमुळें मस्तकशूळ उत्पन्न झालेला असतो. ज्या भागांत शूळ असेल त्या भागाला साधा स्पर्श देखील सहन करवत नाहीं, व शूळ अतिशय तीव्र असतो. या भागांत रुधिराभिसरण नीट व्हावयास लावणें हाच या शूलावर खरा उपाय होय. हें करण्याची सर्वोत्कृष्ट युक्ति म्हणजे मस्तक ऊष्ण करणें. रोग्याचें मस्तक किंचित् खालीं करून जो भाग व्यथित असेल तो हलके हलके दाबून चोळावा. आपल्या हाताची ऊष्णता डोक्याला लागून शूळ बहुतकरून बंद होतो. मस्तक चोळीत असतां योग्य सूचनांचा अभियोगही करावा. स्पर्शेंद्रियाच्या द्वारें त्या सर्व सूचना रोग्याच्या तर्कातीत मनापर्यंत जाऊन फार उपयोगी पडतात. रोग्याला रक्तशून्यत्वाची व्यथा असेल तर त्यावर कोणते उपचार करावेत तें मागें सांगितलेंच आहे.

वातशूल.

३. रक्तातिशयामुळें उद्भवणारा मस्तकशूलः—ज्यांच्या शरीरांत रक्त ज्यास्त आहे अशा मध्यम वयाच्या पुरुषांस असला मस्तकशूळ फार होतो. स्त्रिया व लहान मुलें यांमध्यें या प्रकारचा शूळ क्वचित् आढळतो. बहुतकरून, जास्त जेवणामुळें हा शूळ उत्पन्न होतो. जोराचा व्यायाम केला, खोकलें, अतिशय हसूं आलें, किंबहुना, ज्यामुळें मस्तकाकडे रक्त-

प्रवाह अधिक जोराचा होईल अशी कोणतीही गोष्ट झाली कीं या शूळाला प्रारंभ होतो. कधीं कधीं नेहमींची जेवण्याची ठराविक वेळ चुकल्यानें देखील हा उद्भवतो. मस्तकांत सारखें ठुसठुसल्यासारखें होतें, आणि अमुक एकच भाग नव्हे तर सबंद मस्तक ठणकतें. मस्तकांतील साऱ्या शिरा उठून उभ्या राहिलेल्या दिसतात, आणि धमन्या जोरजोरानें उडत असतात. मळमळल्यासारखें होतें, आणि निजलें किंवा ओणवें झालें कीं, वेदना वाढतात.

असल्या मस्तकशूळावर काय उपाय करावयाचा तें त्याच्या कारणमीमांसेवरून व लक्षणांवरून उघड होण्यासारखें आहे. मस्तकांतील रक्तसंचय कमी करण्याचा जो जो मार्ग सुचेल त्याचा अवलंब करावा. प्रथम पचनेंद्रियें व पोषणेंद्रियें यांचे व्यवहार नीट चालले आहेत किंवा नाहींत तें नीट तपासून पहावें. त्यांत कांहीं दोष दिसून आला तर पूर्वीं सांगितलेले उपाय व सूचनोपचार यांची योजना करून तो दोष काढून टाकावा. जास्त खाल्ल्यामुळें शूळ उत्पन्न झाल्याचें आढळल्यास मलविसर्जनेंद्रियांस उत्तेजित करावें. जेवण्याची किंवा खाण्याची वेळ टळल्यामुळें मस्तक दुखूं लागलें असेल तर रोग्यास ताबडतोब खावयास सांगावें. त्याचें मन चिंताग्रस्त असेल किंवा झोंप कमी येत असेल तर मागें सांगितल्याप्रमाणें सूचनांचा अभियोग करावा. मस्तक थंड करावें, आणि मस्तक व मान चोळून प्रतिरुद्ध झालेलें रुधिराभिसरण मोकळें करावें. शरीराचा खालचा भाग देखील चोळावा. कारण, तसें केल्यानें रुधिराचा प्रवाह तिकडे वहावयास लागतो. रोग्यास शरीराचे सगळे स्नायु ढिले करून पडण्यास सांगावें. नंतर सूचनांच्या योगानें त्याचीं सर्व ज्ञानेंद्रियें शांत करावीं, म्हणजे त्याला आपोआप झोंप लागेल, आणि तो झोंपेंतून उठेल तेव्हां मस्तकशूळाचा मागमूसही राहणार नाहीं. रोग्याच्या शरीरांतील रक्तसंचय फारच वाढलेला असला, आणि त्याचा आहार फारच मोठा असला तर, त्यास खाण्याचें मान कमी करावयास आणि रोजच्या रोज नेहमींपेक्षां अधिक व्यायाम घेण्यास सांगावें; म्हणजे काम करून थकलेल्या स्नायूंकडे रक्ताचा प्रवाह वळून मस्तकशूळ कमी होईल.

रक्तसंचयजन्य शूळ.

४.**सूचनाजन्य मस्तकशूळः**—या प्रकाराच्या नांवावरूनच त्याचें कारण उघड होण्यासारखें आहे. पूर्वीं झालेल्या मस्तकशूळाच्या वेदनांची अतिशय तीव्र स्मृति झाल्यानें, व केवळ सूचनांच्या योगानें हा मस्तकशूळ उत्पन्न होतो. हा शूळ फार थोड्या माणसांना होतो असें वाटण्याचा संभव आहे. परंतु, वस्तुस्थिति तशी नाहीं. येवढें मात्र खरें कीं, अतिशय सूचनानुवर्ति किंवा कल्पनेला अतिशय बळी पडणारे जे लोक असतील त्यांच्याखेरीज इतर ठिकाणीं हा शूळ आढळत नाहीं. मनुष्याला आत्मसंयमनाची शक्ति ज्या प्रमाणानें अधिक असेल त्या प्रमाणानें सूचनाजन्य मस्तकशूळ त्याला जडण्याचा संभव कमी. कारण, जी सूचना फार वेळ मनांत राहिली तर मस्तकशूळ उत्पन्न होण्यासारखा असतो, त्या कल्पनेची तात्बडतोब हकालपट्टी करण्याचें सामर्थ्य त्या माणसाच्या अंगीं असतें. जे अतिशय सूचनानुवर्ति असतात त्यांचा आपल्या चित्तावर ताबा नसतो, व त्यामुळें प्रकृतिविघातक सूचना त्यांच्या मनांत दीर्घ कालपर्यंत राहून तिचा त्यांच्यावर परिणाम होतो. यासंबंधीं डॉक्टर पार्किन यांनीं आपला अनुभव नमूद करून ठेवला आहे तो असाः—

सूचनाजन्य शूळ.

"माझ्या ओळखीचा एक गृहस्थ आहे. आपल्या वयाच्या पांचव्या वर्षीं जलपर्यटन करीत असतां त्यानें "प्लम टार्ट"नांवाचें एक फळ खाल्लें व तें खाल्लयाबरोबर त्याला मळमळावयास लागून तो आजारी पडला. याचा परिणाम असा झाला कीं, पुढें कित्येक वर्षें तसलें फळ नुसतें नजरेसमोर दिसलें कीं, त्याला मळमळून ओकाऱ्या सुटत व त्याचें डोकें दुखूं लागे. परंतु आत्मसंयमनाचा उपयोग कसा करावा हें मीं त्या गृहस्थास शिकविल्यापासून त्यानें आपलें मळमळणें व डोकें दुखणें इतकें साफ घालविलें आहे कीं, आतां त्याच्यापुढें तीं फळें आल्यावर तो त्यांचा चांगलाच समाचार घेतो.

दुसरा एक गृहस्थ माझ्या ओळखीचा आहे. तो तीन वर्षांचा असतांना त्यानें एक पेटविलेली चिलीम घेतली, आणि तिचे बरेचसे झुरके ओढले. शेवटचा झुरका त्यानें अतिशय जोरानें घेतल्यामुळें तो त्याच्या फुफ्फुसापर्यंत

जाऊन पोंचला व त्याला ओकावयास होऊन आणि अतिशय तीव्र मस्तकशूळ उत्पन्न होऊन तो चांगला आजारी पडला. त्या दिवसापासून तंबाखूचा किंचित् देखील धूर त्या माणसास सहन होत नाहीं. थोडासा धूर लागल्याबरोबर त्याची लहानपणीं जशी कठीण अवस्था झाली होती तशी ताबडतोब होते. परंतु आतांशा मी त्याला सूचना दिल्यापासून त्याच्या अंगीं आत्मसंयमनशक्ति येत चालली आहे, आणि तंबाखूच्या धुराचा त्याला पूर्वींइतका त्रास होत नाहीं."

डॉक्टर पार्किन यांच्या या दोन उदाहरणांवरून हें सिद्ध होईल कीं, सूचनाजन्य मस्तकशूळावर सूचनांचा अभियोग हाच रामबाण उपाय होय.

५. **संवयीमुळें उत्पन्न होणारा मस्तकशूळ:**—मस्तकाला कांहीं इजा होऊन किंवा इतर कांहीं कारणांनीं मस्तकांत वेदना व्हावयास लागतात. पुढें ती इजा बरी झाली, किंवा तें कारण नाहींसें झालें तरी त्या पूर्वींच्या वेदनांची संवय झाल्यामुळें मस्तकांत शूळ उत्पन्न होतो. मस्तकशूळाच्या या प्रकाराची व्यथा रोग्यास आहे हें ठरविण्यापूर्वीं रोग्याच्या इंद्रियांच्या कार्यांत कोणताहि दोष नाहीं, व इतरही कांहीं शारीरिक कारण नाहीं अशी पुरती खात्री करून घेतली पाहिजे. प्रथम जें कारण घडलें असेल त्याच्या स्वरूपानुसार हा शूळ दिवसांतून चोवीस तास सारखा चालू राहील, किंवा मधून मधून पीडा देईल.

असल्या मस्तकशूळावर सूचनोपचाराखेरीज दुसऱ्या कशाचाहि उपयोग होणार नाहीं.

६. **श्रमोद्भव मस्तकशूळ:**—ज्यांच्या शरीरपोषणाचें कार्य नीट होत नाहीं, व ज्यांना जिवापलीकडे श्रम करावे लागतात अशा माणसांना हा मस्तकशूळ होतो. हा शूळ वारंवार उत्पन्न होऊं लागला तर एकंदर प्रकृति अतिशय खालावली असल्याचें तें एक चिन्ह होय. शरीरांत उत्पन्न

श्रमोद्भव शूळ.

होणाऱ्या शक्तीपेक्षां अधिक शक्तीचा रोजच्या रोज खर्च होत असला म्हणजे या शूळाला प्रारंभ होतो. डोक्याच्या मागच्या बाजूस व मानेंत दुखावयास लागतें, आणि वेदना फारशा तीव्र नसल्या तरी त्या सारख्या

चालू राहिल्यामुळें फार त्रास होतो. मानेपासचे व त्या खालचे स्नायू दुखूं लागतात. हा रोग केवळ अशक्तांनाच होतो असें नव्हे. शारीरिक किंवा मानसिक श्रमांचा फारच मोठा बोजा अंगावर पडूं लागला कीं, अतिशय सशक्त माणसाला देखील ही व्याधि जडते. मात्र येवढें खरें कीं, ज्यांना हा असला शूळ होतो त्यांच्या पचनेंद्रियांत व पोषणेंद्रियांत तरी विकृति झालेली असते, किंवा शरीरांत शक्ति उत्पन्न करण्याचीं व तिचा संचय करण्याचीं साधनें कोणतीं याविषयीं त्यांना कांहीं एक समजत नसतें.

या मस्तकशूळावर उपाय कोणता हें आमचे वाचक सहज जाणूं शकतील. रोगी सशक्त असेल तर केवळ पूर्ण विश्रांति घेतल्यानें त्याचा मस्तकशूळ नाहींसा होईल. पण, जे अशक्त आहेत, व ज्यांच्या पचनेंद्रियांचेंच कार्य बिघडलेलें आहे त्यांना केवळ विश्रांतीपासून आराम वाटणार नाहीं. त्यांच्यावर तावडतोब उपचारच करावयास पाहिजेत. मस्तक खालीं करणें, चोळणें आणि सूचना देणें इतक्या गोष्टी केल्या असतां मस्तकाकडील रुधिराभिसरण सुधारून वेदनांची तीव्रता कमी होईल, आणि रोग्याला जरा बरें वाटेल. बाकी, असल्या मस्तकशूळावर खरा उपाय म्हणजे सात्विक आहार वाढवून रोग्याच्या शरीरपोषणांत सुधारणा करणें हाच होय. अन्नावरची वासना वाढविण्यास आणि पचनक्रिया सुयंत्रित करण्यास सूचनाभियोगासारखा दुसऱ्या कोणत्याहि औषधांचा किंवा उपचारांचा उपयोग होणार नाहीं. रोग्याला पूर्ण विश्रांति घ्यावयास सांगावें; आणि दिवसभर खर्च झाली त्यापेक्षां अधिक शक्ति आपल्या अंगांत उत्पन्न झाली, असें आत्मविश्वासानें स्वतःशीं रोज निजण्यापूर्वीं म्हणण्यास त्यास बजावून ठेवावें.

७. **दीर्घस्थायी अर्धशिशी**:—आम्हीं प्रथम सांगितलेल्या सात प्रकारांपैकीं सर्वांत अधिक क्लेशकारक मस्तकशूळ हा होय. दुर्दैवाची गोष्ट ही कीं, या प्रकारच्या मस्तकशूळाची व्यथा फार लोकांना असते. या मस्तकशूळास "अर्धशिशी" असें नांव आहे. वरून अगदीं सशक्त आणि निरोगी दिसणाऱ्या माणसांना देखील ही व्यथा जडते. त्यामुळें हिच्यावर उपचार करणें जरा दुरापास्तच समजलें जातें. अमुकच धंद्यांतील, किंवा

अमुक प्रकारच्या माणसांनाच तेवढी अर्धशिशी जडेल असें कांहीं निश्चितपणें सांगतां येत नाहीं. लहानापासून थोरापर्यंत सर्व प्रकारच्या परिस्थितींतील माणसांना ही जडल्याचें आढळून येतें.

अर्धशिशी म्हणजे एक स्वतंत्र रोग आहे असें नव्हे; किंवा एखाद्या रोगाशीं तिचा नित्य अन्वय आहे असेंहि नाहीं. उलट आम्ही जे उपचार पुढें सांगणार आहोंत त्यांमुळें रोग्यापाठीमागून रोगी बरे झाले आहेत. यावरून असें म्हणतां येईल कीं, इंद्रियांच्या क्रियाविषयक विकृतीमुळें अर्धशिशी उत्पन्न होते. ही विकृति तात्पुरतीच असते; परंतु तिचा विस्तार बराच असतो, व अनेक इंद्रियांशीं तिचा संबंध पोंचलेला असतो. अर्धशिशी जडली असतांना रोग्याच्या ठिकाणीं कोणत्या विशिष्ट गोष्टी दिसून येतात तें सांगितलें म्हणजे आमच्या म्हणण्याचा अर्थ अधिक स्पष्ट होईल असें वाटतें.

अर्धशिशीचें स्वरूप वातशूलाप्रमाणें नसतें. रोग्याच्या शरीरांतील पचनेंद्रियें व विसर्जनेंद्रियें बिघडलीं असतां त्यांच्या शरीरावस्थेंत ज्या ज्या लक्षणांची आपण अपेक्षा करूं तींच लक्षणें अर्धशिशी जडलेल्या माणसांत दृष्टोत्पत्तीस येतात. कित्येक वेळां अर्धशिशीचा झटका आला असतांना प्रत्यक्ष डोकें मुळींच दुखत नाहीं. अर्धशिशीचा अपस्माराशीं बराच संबंध असावा असें वाटतें; कारण, एक तर त्या दोहोंचींहि लक्षणें जवळ जवळ सारखींच आहेत, आणि शिवाय अर्धशिशीचा अतिरेक झाला म्हणजे तिचें पर्यवसान अपस्मारांत होतें असेंहि म्हणतां येण्यासारखें आहे.

अर्धशिशीचे झटके नियमित कालांतरानें येत नाहींत. तिचा जोर केव्हां सुरू होईल त्याचा नियम सांगवत नाहीं, आणि मध्यंतरीं कोणत्याहि तऱ्हेचें दुखणें किंवा ज्ञानतंतूंची विकृति नसते. कांहीं थोड्या दिवसांपर्यंत अर्धशिशी तीव्रपणें दुखते, व मग बरेच दिवस मुळींच दुखत नाहीं. साधारणपणें पाहतां पंधरावडाभर अर्धशिशी रहावयाची व नंतर पंधरवडाभर नाहींशी होऊन पुन्हां सुरू व्हावयाची, असा ठोकळ नियम सांगतां येईल. हे दिवस व्यक्तिमात्राच्या प्रकृतिभेदाप्रमाणें कमी अधिक होतात. रोग्याच्या प्रकृतीची अधिक तपशीलवार चवकशी केली असतां

बहुतकरून असें दिसून येतें कीं, अर्धशिशीचा झटका यावयाचा असला म्हणजे आधीं एक दोन दिवस रोग्याला कांहीं कारणावांचून थकवा आल्यासारखें वाटतें, डोळ्याच्या पापण्या जड होऊन मिटूं लागतात, आणि जठराच्या व आंतड्यांच्या क्रियेंत कांहीं तरी अनियमितपणा दिसूं लागतो. प्रत्यक्ष अर्धशिशीस प्रारंभ होण्याच्या किंचित् अगोदर थंडी वाजल्यासारखें होतें. मळमळतें व कधीं कधीं ओकारी देखील येते, सर्वांग दुखूं लागतें, उजेडाकडे बघवत नाहीं, कानांत आवाज व्हावयास लागतात, आणि कोणतेंहि मानसिक काम करतां येईनासें योतें. कपाळांत, गंडस्थळापाशीं, मस्तकाच्या मागील बाजूस किंवा डाव्या बाजूस अत्यंत तीव्र वेदना सुरू होतात. तीक्ष्ण टोंकाच्या बाणांचा मारा सुरू झाल्यासारखें वाटावयास लागतें. किंबहुना, मस्तकाची सबंद डावी बाजू इतकी दुखूं लागते कीं तेथें हात देखील लाववत नाहीं. कधीं कधीं डाव्या बाजूऐवजीं उजवी बाजू ठणकूं लागते, व कधीं कधीं एकेक बाजू आळी पाळीनें दुखत राहते.

अर्धशिशीवरील उपचार.

अर्धशिशीच्या रोग्याची नीट तपासणी केली तर, जठर, यकृत, आंतडीं मूत्राशय, व त्वचा यांपैकीं एकाचेंहि कार्य नीट होत नसल्याचें दिसून येतें. शिवाय, असेंहि आढळून येतें कीं, या इंद्रियांपैकीं निदान एकाची तरी क्रिया सुरळीत चालू होईपर्यंत अर्धशिशी टिकते, आणि ती क्रिया निर्दोष झाल्याबरोबर अर्धशिशी नाहींशी होते.

या प्रकारच्या अर्धशिशीची मीमांसा साधारणपणें अशी करतां येईल. निरुपयोगी अन्नाचें रोजच्या रोज नीट रीतीनें मलविसर्जन झालें नाहीं, म्हणजे रुधिराभिसरणाच्या मार्गांत त्याचा संचय होत जातो; त्या संचित अन्नाच्या विनाशक गुणधर्मामुळें मेंदूंतील सूक्ष्मपेशींना इजा होते, व त्यामुळें डोकें दुखावयास लागतें. शिवाय, त्यामुळें मेंदूच्या नेहमींच्या व्यवसायांत अडथळा उत्पन्न होऊन कित्येक इंद्रियांचे व्यापार बंद पडतात. अर्धशिशीच्या मनुष्याची स्मरणशक्ति कमी होते, त्यास चित्ताची एकाग्रता करतां

येत नाहीं, आणि कोणत्याहि इंद्रियावर बाह्य पदार्थांचा संस्कार झाला तरी त्याला तो नकोसा वाटतो. याचें कारण तरी हेंच कीं त्याच्यां मेंदूच्या व्यापारांत आडकाठी उत्पन्न झालेली असते.

मलविसर्जनाचें काम नीट न होण्यास पुढें दिलेल्या कारणांपैकीं कोणतेंहि एक कारण पुरेसें होतें:–(१) अनिष्ट मानसिक अवस्था, (२) बाजवीपेक्षां अधिक अन्न खाल्लें गेल्यामुळें पोषणेंद्रियें व विसर्जनेंद्रियें यांच्यावर पडलेला ताण, आणि (३) मलविसर्जनाच्या कामीं ज्या द्रव पदार्थांच्या योगानें इंद्रियांस मदत व्हावयाची त्यांचा अपुरा पुरवठा. अर्धशिशी ज्या उपचारांनीं बरी होते त्यांवरूनच वरील गोष्टी सिद्ध होण्यासारख्या आहेत. अर्धशिशी जडलेल्या माणसानें कांहीं खाल्लें तरी जठरांत त्याचें पचन न होतां तें ताबडतोब तसेंच बाहेर पडतें. अर्धशिशीवर निसर्ग जो उपाय योजीत असतें तोहि नीट लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे. अर्धशिशी सुरू झाली कीं, मनुष्य बहुतकरून एकदोन दिवस कांहीं खात नाहीं. मात्र त्याला तहान लागून पाणी किंवा इतर द्रव पदार्थ तो सपाटून पितो. यामुळें एखाद्या इंद्रियाला मलविसर्जनाचें काम करावयास भाग पाडण्याइतकें द्रवाचें परिमाण शरीरांत गेलें म्हणजे मलविसर्जन सुरू होऊन अर्धशिशी नाहींशी होते. या गोष्टीला एक दोन दिवस लागतात, आणि मलविसर्जनाच्या कामाला प्रारंभ बहुतकरून मूत्राशयाकडून होतो. कधीं कधीं आंतड्यांच्या द्वारानें किंवा त्वचेच्या द्वारेंही मलविसर्जन सुरू होतें.

अर्धशिशीच्या व्याधीवरील उपचारांचा गुण ताबडतोब येण्यासारखा नसतो. निदान एक महिना किंवा दीड महिना, किंवा तितक्या अवधींत सर्व इंद्रियांच्या क्रिया निर्दोष झाल्या नाहींत तर त्याहीपेक्षां अधिक कालपर्यंत रोजच्या रोज सूचनाभियोग चालू ठेवावा लागतो. अर्धशिशीची एखादी पाळी येऊन गेल्यानंतर लगेच उपचार सुरू करणें चांगलें; कारण, त्यामुळें दुसऱ्या पाळीची वेळ होईयर्तंत त्याची प्रकृति सुधारण्याचा संभव असतो. अर्धशिशी संपल्यावर ज्याप्रमाणें उपचार करतां येतात त्याचप्रमाणें ती चालू असतांनाहि ते करतां येतील. दोहोंच्याहि पद्धति खालीं देत आहोंत.

अर्धशिशी सुरू असतांना उपचार करावयाचे असतील तर रोग्याला शक्य तितक्या लवकर शांत व स्वस्थ करण्यासाठीं झटलें पाहिजे. हें करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे त्याचीं मलविसर्जनेंद्रियें कार्यप्रवृत्त करणें हा होय. कधीं कधीं एखाद्या रोग्याचें,विशेषतः धांदरट प्रकृतीच्या रोग्याचें चित्त आपल्याकडे वेधून घेणें कठीण वाटूं लागतें. अशा रोग्याला एक पेलाभर ऊन्ह पाणी प्रथम प्यावयास द्यावें, व पंधरा पंधरा मिनिटांनीं एक याप्रमाणें एका तासांत चार कप पाणी त्याच्या पोटांत जाऊं द्यावें. रोग्याच्या पोटांत पाणी गेलें कीं, तावडतोब सूचनांचा अभियोग करण्यास सुरवात करावी. प्रथम त्याला स्वस्थ व शांत पडावयास सांगून त्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावी,व अर्धशिशीच्या वेदना नाहींशा करणाऱ्या आणि श्वासोच्छ्वास मंद करणाऱ्या सूचना द्याव्यात. असें केल्यानें रोग्यास बहुतकरून चांगली गाढ झोंप लागते. ही झोंप बहुतेक अर्धा तास, व कधीं कधीं तासचे तास टिकते; आणि त्या झोंपेंतून रोगी जागा झाला म्हणजे अर्धशिशी नाहींशी झाल्याचें व आपल्याला भूक लागल्याचें तो सांगतो. प्रत्यक्ष मलविसर्जन होईपर्यंत एखाद्या अंधाऱ्या खोलींत रोग्याला स्वस्थ निजविणें चांगलें.

एखाद्या रोग्याला कामधंदा सोडून उपचारांत रोजच्या रोज वेळ घालविणें शक्य नसेल तर, त्याला उपास करावयास आणि शक्य तितकें पाणी व इतर द्रव पदार्थ पिण्यास सांगावें. शिवाय स्वतःवर स्वयंसूचनांचा अभियोग कसा करावा तेंही त्याला नीट शिकवून ठेवावें. यापूर्वीं अनेक ठिकाणीं आम्ही सांगितलें आहे कीं, एखाद्या अनिष्ट सूचनेच्या योगानें एखाद्याच्या पोषणेंद्रियांचें व विसर्जनेंद्रियांचें कार्य पार दूषित होऊन जातें. याच सूचनाशक्तीचा योग्य रीतीनें उपयोग करून घेतल्यास अर्धशिशीच्या रोग्याच्या इंद्रियांचे व्यापार सुव्यवस्थित करतां येतात. रोग्याच्या अंगीं रक्त कमी असलें तर मस्तक, हात व पाय शेकल्यापासून बराच फायदा होतो; व मस्तक खालीं करून हळूं हळूं चोळलें असतां बरें वाटतें. मात्र रोग्याला वातोन्मादाचा (Hysterics) किंवा तसाच एखादा विकार असला तर या गोष्टी करणें हितावह होत नाहीं.

अर्धशिशीची पाळी येऊन गेली कीं, उपचारांस अत्यंत योग्य अशी वेळ आली आहे असें समजावें, व तापल्या तव्यावर पोळी भाजून घेण्याची संधि वायां दवडूं नये. रोग्याची शारीरिक स्थिति जर चांगली असेल तर दोन तीन आठवड्यांत त्याची अर्धशिशी नाहींशी होईल असें निश्चयात्मक आश्वासन त्याला देण्यास कांहीं हरकत नाहीं. परंतु, त्याची एकंदर प्रकृतीच फार क्षीण झालेली असेल तर इतक्या लवकर गुण येण्याचा संभव कमी असतो. मात्र, सूचनोपचार चालू असतांना जरी अर्धशिशी सुरू झाली तरी तिची तीव्रता कमी झाल्याचें रोग्यास स्पष्ट समजेल व एकंदर प्रकृतीचें मान सुधारेल त्याप्रमाणें अर्धशिशीची तीव्रताहि दर पाळीला कमी होत जाईल.

वरील विवेचनावरून वाचकांस दिसून आलेंच असेल कीं, अर्धशिशी-वर उपाय करावयाचे म्हणजे वस्तुतः पचनेंद्रियांच्या विकृतीवरच उपाय करावयाचे असतात. याचें कारण इतकेंच कीं, अर्धशिशीच्या रोग्यांत ह्या विकृति नव्याण्णव हिश्यांनीं आढळून येतात. रोगपरिहार होण्यासाठीं रोग्यानें आपली मनोवृत्ति कशा प्रकारची ठेवली पाहिजे, शरीरपोषण उत्तम प्रकारें व्हावयास कोणकोणत्या गोष्टींची जरूर आहे, पोटाला पाहिजे त्यापेक्षां जास्त अन्न न खाण्याचें केवढें महत्त्व आहे, निरुपयोगी अन्न शरीरांत सांठल्याबरोबर त्याचा बाहेर निकाल होणें किती जरूरीचें आहे, वगैरे सर्व गोष्टी रोग्यास उपचारकानें पूर्णपणें समजावून द्याव्या; व स्वयं-सूचनांचें कार्य व स्वरूप यांविषयींहि त्याला स्पष्ट कल्पना आणून द्यावी. असें केल्यानें शरीरशास्त्र व मानसशास्त्र या दोहोंची त्याला अवश्य तेवढी माहिती होते, व आपल्या शरीरांत कोणती विकृति झाली आहे, व ती नाहींशी होण्यास आपण काय केलें पाहिजे तें त्याला पूर्णपणें कळतें. इतकें केल्यानंतर उपचारकानें सूचनोपचार करावयास प्रारंभ केला कीं, त्याच्या सूचनांचा ताबडतोब परिणाम होऊन त्याच्या उपचारांचें गुण-कारित्व वाढतें.

एखाद्याची अर्धशिशी दुखूं लागली म्हणजे ज्यामुळें त्याचें दुखणें बंद होईल, व आंतडीं व मूत्राशय मोकळीं होतील अशी कल्पना असते असलीं

औषधें देण्याची सामान्य वहिवाट आहे. परंतु आंतडीं वगैरे इंद्रियांची नैसर्गिक क्रिया नैसर्गिकपणें सुरू झाल्यामुळें जसें पूर्ण मलविसर्जन होतें तसें या कृत्रिम औषधांनीं होत नाहीं. लवकरच अर्धशिशीचा दुसरा झटका येतो; आणि मलविसर्जनानंतर बरें वाटण्याऐवजीं त्याचा कित्येक दिवस त्रास मात्र होतो. कित्येक डॉक्टर अर्धशिशीच्या रोग्याची उपासमार करतात. या उपायानें अर्धशिशी कदाचित् तात्पुरती बंद पडेल; परंतु, त्याच्या योगानें तिचें खरें मूळ कारण नाहींसें होण्याची अपेक्षा करणें व्यर्थ आहे. शरीरांतील मलसंचयांत भर पडण्याचें त्यामुळें फार तर बंद होईल; पण, मलविसर्जन नीट न होण्याचें जें कारण तें त्याच्या योगानें दूर व्हावयाचें नाहीं. विसर्जन होण्यासारखा मळ पोटांत असणें ही मुळीं नैसर्गिक क्रमांतील गोष्ट आहे, व म्हणून ज्यायोगें मळ उत्पन्न व्हावयाचा त्या अन्नाचाच पुरवठा बंद करणें म्हणजे भलताच उपाय करण्यासारखें आहे. ज्याचें स्वरूपांतर रक्तांत व मलांत होतें तें अन्न खाण्याचें रोग्यानें बंद केल्यास प्रकृति सुधारण्याऐवजीं बिघडेल. नैसर्गिक उपायांनीं इंद्रियांच्या क्रिया सुरळीत चालू केल्या कीं, रोग्यानें कोणताहि खाद्य पदार्थ खाल्ला तरी त्यापासून अपाय होत नाहीं. अमुक खावयाचें नाहीं अशा प्रकारचा निर्बंध जोंपर्यंत एखाद्याला पाळावा लागतो तोंपर्यंत त्याची प्रकृति अगदीं साफ आहे असें म्हणतां यावयाचें नाहीं. अर्थात् याचा अर्थ रोग्यानें वाटेल तें व वाटेल तितकें खावें असा नाहीं. मात्र इतकें खरें कीं, खाण्यापिण्याविषयीं अगदीं भयंकर कडक नियम घालून देण्यांत अर्थ नाहीं. असले नियम घालून देण्याबद्दलच कांहीं डॉक्टरांची प्रसिद्धी असते. परंतु त्यामुळें हितापेक्षां अहितच होणें अधिक संभवनीय आहे.

कृत्रिम औषधांची अनिष्टता.

प्रकरण १९ वें.

संधिवात व चित्तभ्रम यांवरील सूचनोपचार.

मूलभूत दोष–संधिवाताच्या वेदना–कांहीं तात्पुरते उपाय–खोटा संधिवात–संधिवात कसा उत्पन्न होतो–उपचार–पाण्याचें प्रमाण–एक इशारत–चित्तभ्रम–उपचारांची दिशा.

या प्रकरणांत ' संधिवाता ' ची व ' चित्ताभ्रमा ' ची (Hypochondria) चर्चा करण्याचा आमचा विचार आहे. त्या चर्चेला प्रत्यक्ष प्रारंभ करण्यापूर्वी मागें अनेक वेळा सांगितलेल्या एका गोष्टीची येथें पुनरुक्ति करावीशी वाटते. ती गोष्ट ही कीं, पचनेंद्रियें व मलविसर्जनेंद्रियें यांच्यांतील दोष नाहींसे करण्यांतच रोगपरिहाराची खरी गुरुकिल्ली आहे. पचनेंद्रियांचें काम निर्दोषपणें होऊन शरीराचें चांगलें पोषण होत असलें म्हणजे बाकीचीं सर्व इंद्रियें आपोआप आपलीं कामें यथायोग्य करीत असतात. याकरितां कोणत्याही प्रकारच्या रोग्यावर उपचार करीत असतांना पचनेंद्रियें व मलविसर्जनेंद्रियें यांकडेच उपचारकानें मुख्यतः लक्ष पुरविलें पाहिजे. संधिवाताचा रोग कांहीं वरील नियमाला अपवाद नाहीं. सदोष मलविसर्जनामुळेंच संधिवात उद्भवतो याविषयीं कांहीं शंका उरलेली नाहीं. संधिवाताचा कोणताहि रोगी पाहिला तरी त्याच्या पचनेंद्रियांत व विसर्जनेंद्रियांत हटकून विकृति दिसून येते.तेव्हां त्या इंद्रियांच्या क्रिया निर्दोष करण्यासाठीं म्हणून जे जे उपचार आम्हीं या ग्रंथांत सांगितले आहेत त्यांचा संधिवाताच्या बाबतींत बऱ्याच अंशानें उपयोग होण्यासारखा असणार हें उघड आहे.

मूलभूत दोष.

शरीराच्या अनेक भागांत संधिवात होऊं शकतो, व संधिवात ज्या

ज्या भागांत होतो त्या त्या भागांतील ज्ञानतंतूंची सुस्थिति नाहींशी झालेली असते. संधिवाताच्या वेदना वातशूलाइतक्या तीव्र

संधिवाताच्या वेदना. नसतात हें खरें आहे; पण, कधीं कधीं संधिवाताचें दुःखही इतकें असह्य होतें कीं, माणसाला कोणतेंही काम करणें अशक्य होऊन जातें. संधिवाताच्या वेदनांचे अनेक प्रकार आहेत. केव्हां केव्हां एखादें तीक्ष्ण शल्य खुपल्यासारखें वाटतें, व हें शल्य कधीं ठराविक सांध्यांतच सारखें असतें, किंवा कधीं एकदां या सांध्यांत तर एकदां त्या सांध्यांत अशी त्याची जागा बदलत असते. थंडी वाऱ्याच्या आणि ओलीच्या जागेंत कित्येक वर्षें राहिल्यामुळें कांहीं स्त्रीपुरुषांना इतक्या भयंकर स्वरूपाचा संधिवात जडलेला असतो कीं, त्याचें यथातथ्य वर्णन करणें फार अवघड आहे. संधिवाताचा उद्भव होण्यास अनुकूल अशी शरीरांतील रक्ताची स्थिति असली आणि अशा स्थितींत सरदलेला गार वारा अंगावरून बराचसा गेला, तर दोन तीन तासांनीं मनगट, खांदा, गुडघा, पाठ, किंवा अशाच एखाद्या भागांतील स्नायू खूप दुखूं लागतात. कधीं कधीं मनगट व घोंटा या ठिकाणच्या तंतूमध्यें सारख्या कळा यावयास लागतात, आणि कांहीं श्रम केले असतां या कळा अधिक असह्य होऊन साधीं व्यवहारांतील कामें करण्यासाठीं कराव्या लागणाऱ्या हालचाली देखील अशक्य होऊन बसतात. मानेच्या मागच्या बाजूचे स्नायु दुखूं लागून मान इकडे तिकडे हालवितां सुद्धां न येण्याचा प्रकार पुष्कळ वेळां पहावयास सांपडतो. कांहीं अंशीं संधिवाताच्या वेदनांमुळें, आणि कांहीं अंशीं रुधिरप्रवाहांत झालेल्या फेरफाराचा शरीरांतील सर्व ज्ञानतंतूंवर परिणाम होऊन, माणूस अगदीं पुरता आजारी होऊन अंथरुणावर निपचित पडून राहतो. अशा वेळीं अंगांत ऊष्णता उत्पन्न करण्याचा प्रयत्न करावा. निखारे धगधगीत पेटवून त्यांच्यापुढें रोग्यास बसवावें, ब्लँकेट अंगभर घट्ट पांघरून बसावयास त्यास सांगावें, किंवा कढत पाण्याचें—शक्य असल्यास वाफेचें—स्नान त्यास घालावें. हे उपाय बहुतकरून गुणकारी ठरतील. झोंप लागून रोग्यास दरदरून घाम आला तर एक तासाच्या आंत त्याला पुष्कळ

आराम वाटेल. परंतु हे सर्व उपाय तात्पुरता गुण आणणारे आहेत. त्यामुळें थोडा वेळ आराम वाटतो खरा; पण, लगेच कांहीं वेळानें वेदना पूर्ववत् सुरू होतात. याचें कारण इतकेंच कीं, ज्या गोष्टी संधिवाताच्या मुळाशीं असतात त्या नाहींशा करण्याची शक्ति या उपायांमध्यें नाहीं, व त्यामुळें यांचा परिणाम नेहमीं क्षणिकच होतो.

कांहीं तात्पुरते उपाय.

संधिवात झालेल्या माणसास वायू धरणें, घशाशीं जळणें, शौचास साफ न होणें वगैरे व्यथांचा त्रास बहुतकरून होतच असतो. कांहींचें असें मत आहे कीं, जें दोषिक द्रव्य शरीरांत सांठल्यामुळें संधिवाताच्या वेदना सुरू होतात तें जठरांतच उत्पन्न होतें. उलट, जठरांत गेलेल्या अन्नाच्या घटकावयवांत कांहीं विलक्षण रासायनिक खळबळ होऊन तें दोषिक द्रव्य उत्पन्न होतें, असेंही दुसरें एक मत कांहीं लोकांनीं प्रचलित केलेलें आहे. हें दुसरें मतच अधिक ग्राह्य आहेसें वाटतें. कारण, मद्य किंवा तत्सदृश पेयांचें सेवन केल्याबरोबर संधिवाताच्या रोग्याच्या वेदना अधिक तीव्र होतात. उलट मद्य वगैरे उन्मादक व उत्तेजक पेयें अजबात सोडून देऊन सात्विक द्रव पदार्थांचें पुरेसें प्रमाण रोजच्या रोज घेण्याचा क्रम चालू ठेवला तर रोग्याची स्थिति सुधारत जाते.

वातशूलाच्या वेदना व संधिवाताच्या वेदना यांत पुष्कळ अंतर आहे. वातशूल ज्ञानतंतूंच्या बुंध्यांत किंवा फांद्यांत सुरू होतो. उलट,संधिवाताच्या वेदना स्नायूंत किंवा तंतुमय भागांत भासूं लागतात. दांतांशीं संबंध असलेले ज्ञानतंतू, किंवा कपाळांतील किंवा त्वचेच्या खालचे ज्ञानतंतू, अशा ठिकाणीं वातशूळ असतो. उलट संधिवाताच्या वेदना अधिक खोलपर्यंत पोंचल्यासारख्या वाटतात, आणि त्या अधिक व्यापक असतात. ज्याप्रमाणें कांहीं माणसांस " निद्राशून्यत्वाचा रोग " होण्याऐवजीं " निद्राशून्यत्वाची संवय " झालेली असते, त्याप्रमाणें खरा संधिवात न होतां केवळ काल्पनिक संधिवातानें पीडिलेले लोकही पुष्कळ वेळां आढळण्यांत येतात. जी मंडळी अतिशय सूचनानुवर्ति स्वभावाची असतात त्यांसच काल्पनिक

खोटा संधिवात.

संधिवाताची व्यथा होते. यास्तव, आपल्याकडे रोगी आला म्हणजे तो कितपत सूचनानुगामी आहे तें प्रथम अजमावून पहावें. म्हणजे त्याचा संधिवात खरा खुरा आहे किंवा काल्पनिक आहे तें ताबडतोब ठरवितां येईल.

कटिवेदना (Lumbago) हा एक स्नायुगत संधिवाताचाच एक प्रकार आहे. त्यापासून कधीं कधीं अत्यंत त्रास व्हावयास लागतो, आणि कोणत्याही उपायांची त्याच्यावर मात्रा चालेनाशी होते. अशा वेळीं रोग्यास दहा पंधरा दिवस अंथरुणांतल्या अंथरुणांत पडून राहणें भाग पडतें, आणि पंधरवड्यानंतर देखील फार तर थोडें फार ओणवें होतां येतें. मात्र, इतर कारणांमुळें पाठींत उत्पन्न होणाऱ्या वेदना आणि कटि-वेदना यांचा घोंटाळा करूं नये. स्नायूचें टोंक ज्या ठिकाणीं असतें त्या ठिकाणीं हाडावर लपेटलेल्या पापुद्र्याला चिकटलेलीं तंतुजालें असतात. या जागीं संधिवाताच्या वेदना फार वेळां होऊं लागतात. वेदना सुरू होण्याची ही जागा अगदीं ठरलेली आहे, व येथील वेदना इतक्या तीव्र असतात कीं, त्यांमुळें हात देखील उचलवत नाहीं, व अंगांत सद्रा किंवा कोट घालावयाचा असेल तर दुसऱ्या माणसाची मदत घेतल्याखेरीज चालत नाहीं. छातीच्या स्नायूंतही कित्येक वेळां संधिवात होतो, व अशा वेळीं (Pleurisy) झाल्याची निरर्थक भीति वाटण्याचाहि संभव असतो. कधीं कधीं बरगड्यांपासल्या स्नायूंत व नितंबांत वेदना सुरू होतात. त्याचप्रमाणें छाती व पोट यांच्यामध्यें पडद्यासारखा जो भाग (Diaphragm) आहे तेथेंहि संधिवात उद्भवतो, व डॉक्टर मंडळी अशा वेळीं Peritonitis झाल्याची भलतीच भीतिप्रद कल्पना करून औषधोपचार सुरू करतात. अर्थात्, कांहीं दिवस औषधोपचार झाल्यानंतर गुण मुळींच आला नाहीं म्हणजे आपलें पहिलें निदान चुकलें होतें कीं काय अशी त्यांस शंका येते, व मग " संधिवात " असला पाहिजे असें ते ठरवितात. सहेतुक क्रिया ज्या स्नायूंच्या सहाय्यानें घडून येतात त्या स्नायूंच्या जागीं, किंवा त्या स्नायूंतील सूक्ष्मपेशींशी संबद्ध असणाऱ्या ज्ञान-तंतूमध्यें संधिवात झालेला पुष्कळ प्रसंगीं दिसून येतो. स्नसेच्या(Tendon)

अगदीं जवळ स्नायूचा जो भाग असतो त्यालाच मुख्यत्वेंकरून बाधा होते. याचें कारण असें कीं, या ठिकाणीं रुधिराभिसरण अतिशय मंद गतीनें होत असल्यामुळें, रक्तामधून अपायकारक द्रव्याचा जो स्राव व्हावयाचा त्याचा ज्ञानतंतूवर वाईट परिणाम होण्याचा संभव साहाजिकपणेंच अतिशय असतो.

संधिवाताच्या निरनिराळ्या प्रकारांच्या या हकीगतीवरून असें स्पष्टपणें दिसून येईल कीं, या रोगाचें खरें स्थान म्हणजे शरीरांतील एखादें

संधिवात कसा उत्पन्न होतो.

ज्ञानतंतुजाल होय. या जालामध्यें रुधिरवह सूक्ष्मनलिका अंतराअंतरानें विखुरलेल्या असल्यामुळें या ठिकाणीं रक्तामधून दोषिक द्रवाचा स्राव होत असला पाहिजे. सूक्ष्मनलिकांना अगदीं लागून असलेल्या ज्ञानतंतूंत त्यामुळें तावडतोब दोष उत्पन्न होत असावा. रक्तांतून स्रवित झालेला दोषिक द्रव हळू हळू गोठून जात असेल, आणि शेवटीं त्या घट्ट बनलेल्या द्रवाचींच जाळीं तयार होऊन त्या ठिकाणीं अडकून बसल्यामुळें शेजारच्या स्नायूंचे, तंतूंचे आणि सांध्यांचे व्यापार अतिशय प्रतिरुद्ध व क्लेशदायक होत असतील. पुष्कळ दिवस संधिवाताला बळी पडलेल्या रोग्याला बऱ्याचशा सांध्यांची हालचाल दुरापास्त किंवा अशक्य झालेली असते. इतकेंच नव्हे तर, कधीं कधीं तो पुरता लुळा झालेला दिसतो. दीर्घकालपर्यंत संधिवात झालेल्या रोग्याकडे सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिलें म्हणजे असें वाटतें कीं, त्याच्या शरीरांतील तंतुजालांना जणूं काय सूज आली आहे, आणि जसजसे दिवस जातील तसतसा ज्ञानतंतूंच्या ग्रन्थींत रुधिरांतून स्रवणारा दोषिक द्रव अधिकाधिक सांचत जाऊन घट्ट होत आहे, आणि त्या त्या तंतुजालांची हालचाल पूर्णपणें खुंटवून टाकीत आहे. दुखणें वाढत गेलें म्हणजे हालचाल केली कीं वेदना होतात अशा भीतीनें रोगी आपण होऊनच हालचाल शक्य तेवढी बंद करतो; व शिवाय वर सांगितलेला दोषिक द्रवाचा स्राव रक्तामधून सांचत व गोठत जातच असतो. या दोन कारणांमुळें शेवटीं मोठमोठ्या सांध्यांच्याही हालचाली पार बंद पडतात, शरीराचे सर्व भाग ताठून जातात, आणि

बिचाऱ्या रोग्याची इतकी दीन दुबळी अवस्था होऊन जाते कीं, घांसभर अन्न दुसरें कोणी तोंडांत घालील तेव्हां त्याच्या पोटांत जातें, नाहीं तर त्यास उपाशीं रहावें लागतें. अशा असहाय स्थितींतील कित्येक रोगी आम्ही पाहिलेले आहेत, व असला एखाददुसरा रोगी वाचकांच्याही पाहण्यांत नसेल असें नाहीं. असल्या रोग्याचें जीवन पाहिलें म्हणजे निर्दयालाही दया आल्यावांचून राहणार नाहीं. पारतंत्र्याचा कळसच तो !

संधिवाताचा नुकता प्रारंभ झाला असतांना ज्या भागांत दोष उत्पन्न झाला असेल त्या ठिकाणीं काय काय फेरफार होतात तें पाहणें मोठें मनोरंजक आहे. पण, त्याचा येथें सविस्तरपणें विचार करणें शक्य नसल्यामुळें त्याचा थोडक्यांत उल्लेख करून पुढें जाऊं. चांगल्या सशक्त माणसांत संधिवाताचा रोग घर करावयास लागला म्हणजे ज्या गोष्टी घडून येतात त्यांची रूपरेखा थोडक्यांत द्यावयाची असल्यास पुढीलप्रमाणें देतां येईल. प्रत्यक्ष अवलोकनावरून असें अनुमान निघतें कीं, विद्राव्य स्वरूपाचीं कांहीं (Soluble materials) द्रव्यें अवास्तव प्रमाणांत रक्तामध्यें उत्पन्न होऊं लागतात, त्यांचा द्रव होतो, व ज्या ठिकाणीं रक्तवाहिनी, सूक्ष्मपेशी व सूक्ष्मनलिका विरळ विरळ असतात व त्यामुळें रुधिराभिसरण मंदगतीनें होत असतें, त्या ठिकाणीं सूक्ष्मनलिकांच्या दोन्ही बाजूंमध्यें तो दोषिक द्रव झिरपून मुरत असतो. ज्या ज्या ठिकाणीं ज्ञानतंतूंच्या नाजूक शाखांचा व या द्रवाचा संबंध येतो त्या त्या ठिकाणीं दुखावयास लागतें. दोषिक द्रवाची रक्तामध्यें अधिकाधिक उत्पत्ति होत गेल्यामुळें प्रथम उत्पन्न झालेल्या द्रवाचें पूर्ण शोषण होऊं शकत नाहीं. अशा प्रकारें द्रवाचा संचय वाढत गेला कीं, वेदना कधीं थांबेनाशा होऊन त्यांची तीव्रताही वाढूं लागते. मनुष्य पूर्ण निरोगी असला म्हणजे त्याच्या शरीरांतील ज्ञानतंतूंच्या शाखा विशाखा ज्या द्रवांत बुडलेल्या असतात त्यांच्या ऐवजीं या दोषिक द्रवाशीं सारखा संसर्ग घडल्यामुळें ते तंतू जरासे ताणले गेले, किंवा त्यांच्यावर जरा भार पडला कीं वेदना होऊं लागतात. इतकेंच नव्हे तर शरीराच्या एकंदर ज्ञानतंतुसंस्थेचें कार्य विकृत होतें. शरीरांतील स्नायूंचे व्यापार प्रतिरोधित होतात—कधीं कधीं स्नायू बिलकूल कार्य

करीनातसे होतात. संधिवाताचा बरेच दिवस स्नायूंवर परिणाम झाला कीं, त्यांतील तंतुजालें कुजून जातात, आणि हळूं हळूं सबंद स्नायू क्षीण होत जाऊन शेवटीं त्यांची रचना देखील बिघडून जाते. अशा प्रकारें कांहीं स्नायू संकुचित होऊन, कांहीं सुजून, व कांहीं क्षीण होऊन इंद्रियांमध्यें साधी हालचाल करण्याचें देखील सामर्थ्य उरत नाहीं. संधिवाताची व्यथा पुन्हां पुन्हां किंवा सारखी पुष्कळ दिवसपर्यंत जडल्यामुळें काय काय भयंकर दुष्परिणाम होतात त्यांचें वर्णन करून सांगण्याची अवश्यकता नाहीं. संधिवात दिसल्याबरोबर त्याचें मूळ कारण नाहींसें करण्याचें, किंवा निदान त्या कारणाला आळा घालण्याचें महत्त्व प्रत्येकास समजलें पाहिजे. आम्ही जे उपचार सांगणार आहोंत ते कोणालाही कोणावर करतां येण्यासारखे आहेत, येवढेंच नव्हे तर रोग्याला देखील ते स्वतःचे स्वतःवर करतां येण्यासारखे आहेत. संधिवात कसा उत्पन्न होतो त्याची आम्हीं वर दिलेली मीमांसा एकदां पूर्ण समजली म्हणजे संधिवातावर सूचनोपचार कसे करावयाचे तें समजणें फारसें कठीण नाहीं.

संधिवाताच्या रोग्यावर उपचार करतांना अगदीं पहिली गोष्ट म्हणजे त्याच्या मनावर हें पूर्ण ठसवावें कीं, योग्य तऱ्हेनें व जरूर तितक्या

उपचार.

प्रमाणानें त्यानें खाद्यपेयांचें सेवन केल्यास त्याची व्याधि एकदम पार नाहींशी झाली नाहीं तरी निदान तिला आळा लवकर बसलाच पाहिजे. उलट तो असें न वागला आणि अवश्य तितक्या प्रमाणांत द्रव पदार्थांचें त्यानें सेवन केलें नाहीं तर त्यानें रोगास मदत होऊन त्याच्या वेदना जास्त असह्य होत जातील. शरीरांतील सर्व उत्सर्जक इंद्रियांच्या क्रिया उत्तम रीतीनें होण्यावर रोगपरिहार किती अवलंबून आहे तें संधिवातग्रस्त रोग्यास समजावून सांगणें अत्यंत अवश्य आहे. जो अनिष्ट द्रवपदार्थ सांठल्यामुळें सांधे धरतात त्याची शरीरांतून शक्य तितक्या लवकर हकालपट्टी करण्यासाठीं त्वचा, मूत्राशय आणि आंतडीं या सर्वांचे व्यापार खुलासपणीं होणें किती महत्त्वाचें आहे तिकडे रोग्याचें लक्ष वेधण्याची उपचारकानें विशेष दक्षता ठेवली पाहिजे. कांहीं माणसांच्या शरीराची प्रकृतिच

स्वभावतः अशी असते कीं, संधिवात उत्पन्न करणारें दोषिक द्रव्य फार त्वरेनें त्यांच्या ठायीं उत्पन्न होतें. अशा रोग्याच्या बाबतींत त्या द्रव्याचें उत्पादन कमी करण्यास रोगी शिकला तरच रोगपरिहाराची कांहीं आशा बाळगतां येईल.

कोणत्याहि डॉक्टरच्या, वैद्याच्या किंवा उपाचारकाच्या दवाखान्यांत उपचारार्थ येणाऱ्या रोग्यांची वर्गवारी केली तर, संधिवात झालेल्या रोग्यांची संख्या कांहीं लहान सहान भरावयाची नाहीं. संधिवात म्हाताऱ्यांसच होतो व तरुणांस होत नाहीं, हा समज चुकीचा आहे. कांहीं मंडळीस हा रोग अगदीं लहानपणीं जडलेला आढळतो. कधीं कधीं खरोखर संधिवात झालेला असूनही साधें वातशूळाचें किंवा असेंच कसलें तरी दुखणें आहे अशी भ्रामक समजूत करून घेऊन लोक स्वस्थ बसतात. या दुखण्याचें पर्यवसान संधिवातांत होण्याचा फार संभव असतो. यासाठीं रोज प्यावयाच्या द्रव पदार्थांचें प्रमाण वाढवून, दुखणारा भाग चोळण्याचा क्रम ठेवून, व गरम पाण्याच्या स्नानाचा उपचार करून या दुखण्याचा वेळींच नायनाट करावा. लहान मुलाला असलें दुखणें झालें असेल तर द्रव पदार्थ पिण्याविषयींच्या नियमाची अंमलबजावणी करावी आणि बराचसा घाम येईल इतका व्यायाम त्याच्याकडून रोज करवावा म्हणजे दुखणें सहसा टिकणार नाहीं.

गरम पाण्याचीं स्नानें केल्यानें व ज्या भागांत वेदना होत असतील ते भाग सडकून शेकल्यानें संधिवात बरा होतो अशी पुष्कळ लोकांची समजूत आहे. ही समजूत कांहीं अंशीं खरी आहे. परंतु, केवळ या उपायांनीं संधिवात नाहींसा होईल अशी आशा करणें अज्ञपणाचें होईल. कारण, या साधनांनीं त्या भागांतील रुधिराभिसरण तात्पुरतें चांगल्या रीतीनें व्हावयास लागेल हें जरी खरें तरी, ज्ञानतंतूंमध्यें सांठलेलें विनाशक द्रव्य नाहींसें करण्याची शक्ति त्यांच्यांत नसल्याकारणानें संधिवाताचें मूळ कारण जसेंच्या तसेंच राहून कांहीं काळानंतर वेदना पुन्हां सुरू झाल्यास त्यांत आश्चर्य नाहीं. मात्र मूळ कारण नाहींसें करण्याचे इतर उपाय चाललेले असतांना या साधनांची त्यांना जोड दिल्यास पुष्कळ फायदा होईल.

गरम स्नानानें—विशेषतः ज्या स्नानाच्या प्रकारास " टर्किश बाथ " म्हणतात त्यानें—आणि अंग सपाटून शेकल्यानें खूप घाम येतो. अनेक प्रकारचीं द्रव्यें ज्यांत द्रवस्वरूपांत राहिलीं आहेत असें पाणी शरीरांतील रक्तांत नेहमीं मिसळलेलें असतें. सपाटून घाम येणें याचा अर्थ असल्या पाण्याचा पुष्कळसा अंश बाहेर पडून रक्त शुद्ध होणें. अर्थात् घाम आल्यानें फायदाच होतो. शिवाय, दरदरून घाम आला कीं, माणसाला तहान लागते व तो साहजिकपणें पुष्कळसें पाणी पितो, व शरीरांतील दोषिक द्रव्याचें विसर्जन होण्यास त्या पाण्याची मदत होते.

पिण्याच्या पाण्याचें प्रमाण ज्यास्त ठेवण्याच्या मुद्यावर मागील प्रकरणांत व या प्रकरणांतही विशेष जोर दिल्याचें वाचकांस दिसून येईल. आमच्या मतें खरोखरच या प्रमाणाचें महत्त्व अतिशय आहे.

पाण्याचें प्रमाण. जो मनुष्य तीन एक शेर द्रव पदार्थ—पाणी, आमटी, फळांचा रस, दूध वगैरे सर्व मिळून—नियमानें रोज सेवन करतो त्याच्या शरीरांतील विसर्जनक्रिया निर्दोष राहून कोणत्याहि रोगाचें ठाणें तेथें बसण्यास कठिणच जाईल. उलट, या प्रमाणाचें महत्त्व न जाणून अगदीं कमी द्रव पदार्थ पोटांत घालणाऱ्या माणसाच्या शरीरांतील मळ रोजच्या रोज नीट विसर्जित न झाल्यामुळें नाना प्रकारच्या रोगांस तेथें घर करावयास उत्तम भूमिका तयार केलेली असते. आम्ही म्हणतों त्या गोष्टीचा अनुभव वाचकांनीं अवश्य घेऊन पहावा, म्हणजे या साध्या गोष्टीच्या महत्त्वाची पूर्ण जाणीव त्यांच्या मनात उत्पन्न होईल. या विषयासंबंधीं लिहितांना डॉक्टर पार्किन एक पाऊल आमच्या पुढें जाऊन लिहितात कीं, " कांहीं ठिकाणच्या पाण्याची अशी ख्याति आहे कीं, त्यांत विशिष्ट प्रकारचीं खनिज द्रव्यें असल्यामुळें तें पाणी प्यालें असतां पिणाराचे नानाविध रोग बरे होतात. मला तर वाटतें कीं, या पाण्यांतील खनिज द्रव्यांच्या गुणधर्मामुळें रोगपरिहार होण्यापेक्षां, या ठिकाणीं येणारीं माणसें खूप पाणी प्यावयास लागतात म्हणूनच त्यांच्या व्याधि नाहींशा होत असल्या पाहिजेत. घरीं मोठ्या कष्टानें भांडें अर्धें भांडें पाणी पिणारे लोक अशा एखाद्या प्रसिद्ध झऱ्याच्या किंवा विहिरीच्या

२०

ठिकाणीं येऊन राहिले कीं, ते रोज सपाटून पाणी पिण्यास प्रारंभ करतात. त्यामुळें कोणाचा ताप बरा होतो, तर कोणाचा संधिवात नाहींसा होतो. हे लोक घरीं परत गेले कीं त्यांचें पाणी पिण्याचें प्रमाण पुन्हां कमी होत होत पूर्वस्थलावर येऊन बसतें; आणि मग ज्या झऱ्याच्या पण्यानें त्यांना गुण आला तेथें गेल्याशिवाय त्यांचा पुन्हां उद्भवलेला रोग नष्ट होत नाहीं." डॉक्टर पार्किन यांचें हें वर्णन जरी कदाचित् थोडें अतिशयोक्तीचें असलें तरी द्रव पदार्थांचें योग्य प्रमाणांत सेवन करण्याचें जें महत्त्व आम्हीं पुन्हां पुन्हां सूचित केलें आहे तें वाचकांनीं पूर्ण लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे, येवढें खरें.

पचनेंद्रियें आणि मलविसर्जनेंद्रियें यांच्या क्रिया सुरळीत चालू करण्यासाठीं जे सूचनोपचार मागच्या एका प्रकरणांत आम्हीं सांगितले आहेत त्यांचाच संधिवातावर देखील उपयोग करावा लागतो. ज्या ठिकाणचे ज्ञानतंतू विनाशक द्रव्य सांचल्यामुळें कार्यविन्मुख झालेले असतील त्या ठिकाणीं उपचारकानें दोन्ही हातांनीं हळू हळू चोळावें; आणि त्या ज्ञानतंतूंस कोणता अपाय झाला आहे व त्यांत सुधारणा कोणती झाली पाहिजे हें रोग्यास नीट समजावून देऊन आपल्या सूचनांस त्याच्या स्वयंसूचनांची जोड मिळवावी. सूचना, स्वयंसूचना आणि द्रव पदार्थांचें पुरेसें प्रमाण वगैरे बाह्य गोष्टी, इतक्या साधनांनीं संधिवात बरा करावयाचा असतो.

एक इशारत.

मात्र संधिवाताच्या रोग्यास सूचना देतांना एका गोष्टीची थोडी काळजी घ्यावी लागते. त्याचे गुडघे धरले असून त्याला चालतां येत नसलें तरी, त्याला पूर्ण सूचनाग्राही स्थितींत आणून " तुम्ही आतां चांगले चालूं लागाल " अशी निश्चयात्मक सूचना दिली तर, सूचनाभियोगानंतर तो खरोखरच चालू लागेल. असें असल्यामुळें या प्रकारच्या सूचना देण्याचा उपचारकाला मोह होण्याचा फार संभव असतो. कारण, क्षणापूर्वीं दुबळेपणानें पाय आंखडून बसलेला रोगी खडखडीत उठून चालूं लागला कीं, इतर लोक आश्चर्यानें थक्क होऊन जातात, व उपचारकाची कीर्ति वाढते. परंतु क्षणिक कीर्ति वाढविण्यापेक्षां सूचनोपचारशास्त्राचें नांव उज्ज्वल

राखण्याविषयींच प्रत्येक उपचारकानें तत्पर राहिलें पाहिजे. याच दृष्टीनें आम्हीं वर म्हटलें कीं, सूचना देतांना थोडा दूरदर्शिपणा ठेवला पाहिजे. तावडतोब गुण दाखविणारी सूचना देण्यापूर्वीं रोग्याची नीट परीक्षा व निवड करणें अवश्य आहे. मागें आम्हीं सांगितलेंच आहे कीं, कांहीं लोकांस खरोखरीचा संधिवाताचा " रोग " झालेला असतो, व कांहीं मंडळीस संधिवाताची " संवय " जडलेली असते. केवळ " संवयी "मुळें किंवा " कल्पने " मुळें दुखणाईत झालेल्या संधिवातग्रस्ताला " तूं आतां एकदम उठून चालूं लागशील " अशी सूचना द्यावयास कांहीं हरकत नाहीं. किंवा संधिवाताचा खरा " रोग " जडलेल्या माणसावर बरेच दिवस उपचार केले, आणि त्याच्या पचनेंद्रियांच्या व विसर्जनेंद्रियांच्या कार्यांत कोणताही उणेपणा उरला नाहीं अशी खात्री झाली, म्हणजे त्यास असली सूचना दिली तरी चालेल; व त्या सूचनेचा इष्ट परिणाम झालेलाहि तावडतोब दिसेल. परंतु एखाद्या संधिवातग्रस्ताच्या शरीराचा भाग रोगपूर्ण असल्याचें, किंवा त्याच्या विसर्जनेंद्रियांच्या कामांत विकृति असल्याचें स्पष्ट दिसत असतांनाही वर वर्णन केलेल्या प्रकारच्या सूचना दिल्या तर त्यांपासून अतिशय नुकसान होण्याचा संभव आहे. उदाहरणार्थ, रोगी फारसा सूचनानुवर्ति स्वभावाचा नसेल तर उपचारकानें सूचना दिली म्हणजे तो चालेल हें खरें, परंतु त्या चालण्यामुळें त्याला वेदना होऊन उपचारकाला आपल्या प्रकृतीचें मान नीट कळलेंच नाहीं कीं काय अशी शंका त्याच्या मनांत येऊन उपचारकावरील त्याचा विश्वास पार उडून जाईल. मागें तेराव्या प्रकरणांत " निद्राचारी " लोकांचें आम्ही जें वर्णन दिलें आहे तें वाचकांच्या स्मरणांत असेलच. उपचारकानें खोट्या सूचना दिल्या म्हणजे तेवढ्या वेळेपुरता असल्या " निद्राचारी " रोग्यांचा रोग कसा नाहींसा होतो व जरा वेळानें तोच रोग पुन्हां कसा परततो, वगैरे गोष्टींचें विवेचन आम्हीं त्या ठिकाणीं केलेलें आहे. असल्या एखाद्या निद्राचारी माणसाला संधिवात झालेला असला म्हणजे त्याचे सांधे सुजून, लाल होऊन दुखत असले तरी उपचारकाकडून निश्चयात्मक सूचना मिळाल्याबरोबर तो उठून चालूं लागेल; आणि चालतांना अतिशय वेदना

होण्यासारखी वास्तविकपणें त्याची स्थिति असल्याचें उघड उघड दिसत असतांनाहि, केवळ उपचारकाच्या सूचनांच्या शक्तीखालीं दडपून गेल्यामुळें " मला कांहीं त्रास होत नाहीं " अशी कबुली देखील तो देईल. परंतु, उपचारकापासून तो दूर अंतरावर गेल्यावर जर त्याला कोणीं विचारलें तर आपलें दुःख यत्किंचितही कमी न झाल्याची तक्रार तो त्याच्याजवळ करील. यासाठीं, खोट्या सूचनांचा उपयोग सहसा करूं नये. त्यांच्या योगानें तात्पुरतें यश आल्याचा भास झाला तरी त्यांच्या अंगीं खरें रोगपरिहाराचें सामर्थ्य फार क्वचित् असतें हें कधींहि विसरूं नये. संधिवात झालेल्या माणसाच्या आहाराचें नियमन कसें करावें तें पुढें एका प्रकरणांत जेव्हां एकंदर " आहार " या विषयाचा आम्ही विचार करूं तेव्हांच सांगितलें तर अधिक सोयीचें होईल. तेव्हां, संधिवाताची चर्चा या ठिकाणीं संपवून " चित्तभ्रम " (Hypochondria) या रोगाकडे वळण्यास हरकत नाहीं.

कोणत्याही डॉक्टरास किंवा उपचारकास " चित्तभ्रमा " च्या रोगाचा थोडाबहुत तरी अनुभव असतोच. मात्र, ज्या रोग्याच्या व्याधीचें नीट निदान होत नाहीं, व ज्यास कोणत्याही प्रकारच्या औषधोपचारांनीं गुण येत नाहीं त्यास " चित्तभ्रम " किंवा " वातोन्माद " (Hysteria) झाला आहे असें ठरविण्याची जी कित्येक डॉक्टर मंडळींची रीत असते ती सर्वस्वी विश्वसनीय असते असें नाहीं. ज्याला मानसशास्त्र थोडें फार समजतें व मानसोपचारांचें शास्त्र व पद्धति अवगत आहे त्याला " चित्तभ्रमाचें " नक्की निदान सहज करतां येतें. असें निदान केल्यावर " चित्तभ्रम " म्हणून ठरलेल्या रोग्यांपैकीं फार थोड्या लोकांस खरोखरच तो रोग झालेला असतो, असें दिसून येईल. " चित्तभ्रम " हा आपल्याला वाटतो तितका सर्वसाधारण रोग नाहीं. मात्र, तो सर्व प्रकारच्या लोकांस होऊं शकतो; व विशेषतः एखाद्या माणसाची परिस्थिति त्याला बिलकुल न आवडणारी अशी असली, किंवा त्याला एखादी व्याधि जडून तिचें चुकीचें निदान झाल्यामुळें भलतेच उपचार सुरू झाले, तर या रोगाचा उद्भव

चित्तभ्रम.

होतो. डॉक्टर वैद्यांकडून चुकीचें निदान होण्यापेक्षां स्वतःकडूनच तें होण्याचा संभव फार असतो. एखाद्या मनुष्याला कांहीं व्हावयास लागलें कीं, त्याच्या वाचण्यांत जीं आरोग्यावरील किंवा रोगशास्त्रावरील दोनचार पुस्तकें आलीं असतील तेवढ्यावरून तो आपण आपलेंच निदान करतो, व स्वतःला अमुक एक रोग झाल्याचें बेधडक ठरवून टाकतो. इतकें झालें म्हणजे त्या रोगावर विचार करतां करतां " चित्तभ्रमा " चा रोग त्याला खरोखरच जडून बसतो. स्वतःला काय होत आहे हें ठरविण्याची प्रत्येक माणसाची साहजिक प्रवृत्ति असते. आमच्याकडे उपचारार्थ येणाऱ्या रोग्यांमध्यें आपलें आपणच कांहीं तरी मलतेंच निदान करून बसलेले रोगी कांही थोडे थोडके नसतात. एकदम आमच्याकडे येऊन " डॉक्टर-साहेब, मला संधिवात झालेला आहे. तेव्हां आपल्याकडे उपचारासाठीं आलों आहे " असें एखादा रोगी सांगतो. त्याची प्रकृति तपासून पाहिली तर संधिवाताचा मागमूसही नसून त्याचें दुखणें अगदीं साध्या प्रकारचें आहे असें दिसून येतें, व कधीं कधीं तर दुखण्यासंबंधींची त्याची केवळ कल्पनाच असल्याचेंहि कळून चुकतें. असले " स्वयंनिदान " करून बसलेले रोगी आपल्याकडे आले कीं, शंभरांपैकीं नव्वद हिश्शांनीं त्यांचा रोग त्यांच्या शरीरांत नसून त्यांच्या कल्पनेंत आहे असें पक्कें समजावें, व त्या धोरणानें सूचनोपचारांची योजना करावी.

एखाद्या माणसास " चित्तभ्रम " झाला आहे असें निश्चितपणें ठर-विण्यापूर्वीं त्याच्या शरीरांतील प्रत्येक इंद्रियाची प्रत्येक क्रिया निर्दोषपणें होत असल्याविषयीं आपली पूर्ण खात्री करून घ्यावी. त्याच्या शरीरांतील अन्नपचन, अन्नपरिपाक व मलविसर्जन वगैरे क्रियांमध्यें कांहीं एक विकृति असतां कामा नये. मलविसर्जनासाठीं रेचकाचा एक थेंब जरी घ्यावा लागत असेल, अन्नपचनांत उणेपणा असेल, नाडीची गति बदललेली असेल, लघवी थोडी होत असेल, हातांपायांतील उष्णता कमी झाली असेल, पडसें आलें असेल, तोंडाची चव नाहींशी झाली असेल, दृष्टींत किंवा श्रवणशक्तींत न्यूनता आली असेल, किंवा असेंच कांहीं दुसरें लक्षण दिसत असेल तर त्या माणसास "चित्तभ्रमा"चा रोग झाला आहे, असें

ठरविणें चुकीचें होईल. नुसत्या बद्धकोष्ठतेचें अस्तित्व जरी रोग्याच्या ठिकाणीं दिसून आलें तरी त्याला "चित्तभ्रम" झालेला नाहीं असें ठरविण्यास तेवढें पुरेसें आहे. अशा वेळीं रोगी आपल्या व्याधींची जी हकीगत सांगेल तिच्याकडे नीट लक्ष पुरवून त्या सर्व नाहींशा करण्यासाठीं बद्धकोष्ठतेवर सूचनोपचार करणें अगत्याचें आहे.

उपचारांची दिशा.

अनुभवान्तीं असें दिसून येतें कीं, चित्तभ्रम झालेल्या मनुष्यावर उपचार करण्याचा खरा मार्ग म्हटला तर त्याच्या म्हणण्यास संमति देऊन तो सांगेल त्या लक्षणांचीं खरीं कारणें शोधून काढावयाचीं, आणि तीं नाहींशीं करण्याचा प्रयत्न करावयाचा. स्वयंसूचनांच्या योगानें रोग्यानें आपल्या ठायीं हा रोग उत्पन्न करून घेतलेला असतो. स्वयंसूचना ही एक अतिशय जबरदस्त शक्ति असल्यामुळें "तुझी व्याधि खरी नसून केवळ काल्पनिक आहे" अशा प्रकारचा बुद्धिवाद त्याच्याशीं कितीहि घातला तरी त्याचा कांहीं परिणाम होणें शक्य नसतें. कारण त्याचा रोग केवळ कल्पनेनें उत्पन्न झालेला आहे असें उपचारकास कितीहि वाटत असलें तरी, रोग्याची स्वयंसूचना उलट दिशेनें काम करीत असल्यामुळें त्याची तशी खात्री पटणें शक्य नसतें. यासाठीं रोग्याला कळेल अशा रीतीनें त्याच्या स्वयंसूचनांना विरोध कधींहि करूं नये. तो विरोध टाळूनही सूचनाभियोग करणें कांहीं फारसें अवघड नाहीं. रोग्याच्या एकंदर प्रकृतिमानाचा पूर्ण अभ्यास करावा, आणि त्याच्या स्वयंसूचनांशीं खटका न उडतां त्याच्या मनांत रोगपरिहारक सूचना प्रवेश करतील अशी कुशलतेची व्यवस्था करावी. खरा "चित्तभ्रम" म्हणजे एक अति विलक्षण रोग आहे. साध्या औषधांनीं तर तो कधींच साध्य व्हावयाचा नाहीं. तात्विक दृष्टीनें पाहिलें, किंवा अनुभवाच्या कसोटीनें पाहिलें तरी "चित्तभ्रमा"वर "सूचना" हा एकच उपाय असल्याचें कबूल करावें लागेल. असें असलें तरी या रोगावर सूचनोपचार करतांना गुणाविषयीं उतावीळ होऊन चालत नाहीं. चित्तभ्रम झालेल्या मनुष्याच्या स्वयंसूचना सारख्या काम करीत असतात. कोणत्याहि रोगाचें वर्णन त्याच्या वाचण्यांत आलें कीं,

तोच रोग आपल्याला झाला आहे असा भ्रम त्याला तेव्हांच होतो; किंवा दुसऱ्या एखाद्या रोगी माणसानें आपली हकीगत सांगितली म्हणजे आपल्यालाहि त्या माणसाप्रमाणेंच रोग जडलेला आहे अशी त्याची दृढ समजूत होते. सारांश, त्याच्या स्वयंसूचना रात्रंदिवस भक्ष्य शोधीत हिंडत असतात आणि कोणतीहि रोगविषयक कल्पना आढळली कीं, ती पकडून आणून त्याच्या मनांत पेरून टाकतात. एका इंग्रजी पुस्तकांत तर चित्तभ्रम झालेल्या एका माणसाची अत्यंत हास्यास्पद हकीगत आम्हीं वाचलेली आहे. तो मनुष्य एक रोगवर्णनात्मक पुस्तक वाचीत बसला असतांना एका रोगाच्या लक्षणांचें लांबलचक वर्णन त्याच्या वाचण्यांत आलें. तें सर्व लक्षपूर्वक वाचून झाल्याबरोबर त्यानें पुस्तक मिटलें, आणि "ओहो! माझी हुबेहुब हीच स्थिति आहे. हाच रोग मला झाला आहे. यांत तिळमात्र संशय नाहीं!" स्वतःच्या रोगाचें वर्णन वाचावयास मिळाल्या-बद्दल झालेल्या आनंदाची उकळी थोडीशी विरल्यानंतर त्या रोगाचें नांव काय तें पहावें अशी त्या मनुष्याला इच्छा झाली; व त्यानें मिटलेलें पुस्तक पुन्हां उघडून वाचून झालेलें पान उलटलें. पाहतो तों त्या रोगाचें नांव "बाळंतरोग"!

चित्तभ्रम झालेल्या माणसाची स्थिति कशी असते तें यावरून चांगलें कळेल. अशा माणसास कुशलतेनें सूचना देणें हा एकच उपाय आहे असें जें आम्हीं वर म्हटलें त्याची सत्यता आतां वाचकांस पूर्ण पटली असेल.

प्रकरण २० वें.

आणखी कांहीं रोगांवरील सूचनोपचार.

दम्यांचा विकार—दोन रोग्यांची हकीकत—अपस्मार—पक्षाघात—शक्तिपात—शक्तिपाताचीं कारणें व लक्षणें—सूचनोपचार—एक नमुनेदार उदाहरण—रोग्याशीं काय व कसें बोलावें—रोग्याचा इतिहास—उपचारांची दिशा कशी ठरवावी.

या प्रकरणांत आणखी कांहीं रोगांवरील सूचनोपचारांचें दिग्दर्शन करण्याचें ठरविलें आहे. अर्थात्, प्रस्तुतसारख्या ग्रंथांत प्रत्येक रोग घेऊन त्याचीं लक्षणें, व त्यावरील उपाय यांचा सविस्तर विचार करणें शक्य नाहीं. आम्ही फक्त या ठिकाणीं सूचनोपचारांची दिशा दाखविण्याचा प्रयत्न करीत आहोंत.

दम्याचा विकार

प्रथम दम्याच्या विकाराचा विचार करूं. दमा हा अलीकडे अगदीं सर्वसाधारण रोग होऊन बसला आहे, व तो कोणालाहि चटकन ओळखतां येईल. दम्याचा रोग झालेल्या माणसाच्या प्रकृतींत आणखी कांहीं गुंतागुंतीचे दोष उत्पन्न झालेले नसतील तर सूचनाभियोगानें दमा अगदीं सहज बरा होतो. दम्याच्या रोगांत जठर आणि आंतडीं यांच्या क्रिया विकृत झालेल्या असवयाच्या हें अगदीं ठरलेलें आहे. यासाठीं, प्रथम पूर्वी सांगितलेले उपाय व सूचनोपचार योजून त्या क्रिया निर्दोष कराव्यात. रोग्याच्या अपेक्षेला जागृत करून तिचेंहि सहाय्य या कामीं अवश्य घ्यावें. या क्रिया सुव्यवस्थितपणें व्हावयास लागल्या कीं, रोग्याला बराचसा आराम वाटतो, व त्याच्या शरीरांतील ज्ञानतंतूंची स्थिति सुधारते. नेहमींचा दम्याचा आवेग टाकून चांगली गाढ झोंप येण्याविषयींच्या सूचना रोग्यास द्याव्या. सूचना देत असतांना रोग्याचें मस्तक किंचित खालीं करावें. या

उपचारानें नेहमींचा आवेग बहुतकरून टळतो. कधीं कधीं प्रत्यक्ष ढांस सुरू असतांना देखील या उपचारांनीं ती बंद करतां येते.

दमा अमुकच ठराविक कारणांनीं उत्पन्न होतो अशा प्रकारचा नियम घालून देणें शक्य नाहीं. यामुळें प्रत्येक रोग्यावर त्याच्या एकंदर प्रकृति-मानाशीं सुसंगत अशा सूचनोपचारांची योजना करावी लागते. तथापि दम्याचा रोगी आपल्याकडे आला असतांना त्याचा रोगपरिहार करण्या-साठीं काय काय करणें अवश्य आहे, याची वाचकांस कल्पना यावी म्हणून डॉक्टर पार्किन यांच्या पुस्तकांतील दोन रोग्यांविषयींची हकीगत या ठिकाणीं देत आहोंत.

दोन रोग्यांची हकीगत.

" एके दिवशीं संध्याकाळीं एका स्त्रीला पहावयास मी गेलों. ही स्त्री सुमारें बत्तीस वर्षांची होती, व मी गेलों तेव्हां तिला दम्याचा आवेग आलेला होता. पंधरा वर्षें तिला दम्याची व्यथा जडलेली होती. जेव्हां तिला प्रथम खोकला यावयास लागला तेव्हां तिला क्षय झाला असावा अशी लोकांची कल्पना झाली. परंतु तिचें रक्त व कफ तपासल्यानंतर तिला क्षय झाला नसून दमा झाला आहे असें ठरविण्यांत आलें. ती बरेच दिवस उपचारार्थ एका गांवीं गेली होती, व तेथें तिला कांहींच बरें वाटेना म्हणून ती परत आली होती. मी गेलों तेव्हां ती उशांच्या आधारानें अंथरुणांत बसलेली होती, व तिला अतिशय मोठी ढांस आलेली होती. तिचे ओंठ नीळसर झाले होते, व हातांपायांत कांहींच ऊष्णता उरलेली नव्हती. मी जाण्यापूर्वीं कित्येक तास ती अशीच खोकत होती व तिनें सकाळपासून पोटांत अन्नाचा कणही घातला नव्हता असें मला समजलें. माझ्याशीं ती कसेबसे चार शब्द अगदीं हलक्या आवाजांत बोलली. ती अतिशय थकून गेली होती, व तिचें सर्व अंग कांपत होतें.

मी गेल्याबरोबर अंथरुणाशेजारीं बसलों, आणि तिचा हात आपल्या हातांत घेऊन म्हटलें, " तुम्हांला बऱ्या करण्यासाठीं मी येथें आलों आहे, आणि माझ्या उपचारांनीं तुम्हांला थोड्याच वेळांत मोकळेपणानें

श्वासोच्छ्वास करतां येईल अशी माझी खात्री आहे. आतां मी तुम्हाला कांहीं प्रश्न विचारीत नाहीं. मी जें जें बोलेन त्याच्यावर तुमचें पूर्ण लक्ष असूं द्या म्हणजे झालें. डोळे मिटा, थोड्याच वेळांत तुमचें सबंद शरीर शिथिल झाल्यासारखें तुम्हांला वाटेल, आणि तुम्हांला दीर्घ श्वास घेतां याव-यास लागेल. आतां मी तुमचा ऊर चोळतो, आणि तुमचा श्वासोच्छ्वास अधिकाधिक मोकळा होत चाललेला तुम्हांला दिसेल." इतकें बोलून त्या स्त्रीचा उरप्रदेश आणि फुफ्फुसांच्या उलट्या बाजूला असलेला पाठीचा भाग जोरानें चोळण्यास मीं प्रारंभ केला, आणि त्याबरोबरच फुफ्फुसांची क्रिया अधिकाधिक सुव्यवस्थित होत जावी व श्वसनक्रिया मोकळेपणानें व्हावी अशा जोराच्या सूचनाहि द्यावयास लागलों. त्याचप्रमाणें, "तुमच्या अंगांतील कंप व मनांतील भीति पार नाहींशी होत आहे, तुम्हांला झोंप घ्यावीसें वाटत आहे, तुम्हांला झोंप पाहिजे आहे, तुम्हांला खाव-याची इच्छा होत आहे, आतां थोड्याच वेळांत तुमचा श्वासोच्छ्वास चांगल्या रीतीनें व्हावयास लागेल, व थोडेसें खाल्ल्यानंतर तुम्हांला अगदीं गाढ झोंप येईल" अशा सूचनांचाहि मीं त्या स्त्रीवर अभियोग केला.

अशा प्रकारें मर्दन आणि सूचनाभियोग सुमारें दहा मिनिटें केल्या-नंतर त्या स्त्रीच्या श्वसनक्रियेंत बराच मोकळेपणा आला, व तिच्या शरी-रांतील रुधिराभिसरणहि नीट व्हावयास लागलें. यानंतर, "तुमचा श्वासोच्छ्वास जसजसा सुधारत जाईल तसतशी तुमच्या अंगाखालची एक एक उशी काढून घेतों. शेवटीं तुम्ही आपल्या पाठीवर साफ निजा" असें मीं त्या स्त्रीस सांगितलें. पहिली उशी हलके हलके काढून घेतली, व ती काढीत असतांना श्वसनक्रिया, भूक, व झोंप यांविषयींच्या सूचना मीं चालू ठेवल्याच होत्या. नंतर थोडीशी लापशी तिला प्यावयास दिली, व बाकीच्या उशाही हलके हलके काढल्या. वीस मिनिटें झालीं नाहींत तों तिला चांगली झोंप लागली. दोन तासांनीं ती जागी झाली तेव्हां तिला पुन्हां लापशी दिली व ती पुन्हां निजली. नंतर चोवीस तासपर्यंत दर दोन तासांनीं तिला लापशी देण्याचा क्रम चालू ठेवला होता.

रोज दोन वेळां याप्रमाणें पंधरा दिवस मीं त्या स्त्रीवर उपचार केले.

बद्धकोष्ठता, निद्राशून्यत्व व क्षुधाक्षीणत्व हीं सर्व नाहींशीं होण्यासाठीं मीं आपल्या सर्व सूचनांचा उपयोग करीत असे. एक दोन दिवसांतच ती सुधारावयास लागली, आणि माझे उपचार सुरू झाल्यापासून दम्याचा आवेग कधींही आला नाहीं. तिच्या शरीरांतील सर्व इंद्रियांच्या क्रिया निर्दोष होत गेल्या, आणि दोन महिन्यांत तिचें वजन वीस पौंडांनीं वाढलें. आज ह्या गोष्टीला तीन वर्षें झालीं. येवढ्या अवधींत दम्यानें तिला कधींहि त्रास दिलेला नाहीं. माझें मत असें आहे कीं, तिच्या दम्याच्या मुळाशीं पचनेंद्रियांतील व विसर्जनेंद्रियांतील विकारच होते, व ते मीं पार नाहींसे केल्यामुळेंच तिचा दम्याचा रोग माझ्या हातून बरा झाला.

अशाच तऱ्हेनें दुसऱ्या एका तेवीस वर्षांच्या तरुण माणसाला मीं बरा केला. वयाच्या पंधराव्या वर्षापासून त्याला राहून राहून दम्याचा विकार होत असे. दम्याचा आवेग येण्यापूर्वी घेऱ्या येणें, बद्धकोष्टता व अजीर्ण या त्याच्या तक्रारी नेहमीं सुरू होत. दोन तीन पावशेरांच्या वर पाणी तो कधींहि पीत नसे. त्याला पाहिल्याबरोबर "घोंट घोंट पाणी पिण्याचा व प्रत्येक घोंट घेतांना विचार करावयाचा" उपचार मीं सुरू केला. या उपचारानें त्याच्या जठराचें व आंतड्याचें कार्य जें कित्येक वर्षांत नीटपणें झालें नव्हतें तें सुरळीत व्हावयास लागलें. त्या तरुण माणसावर सूचनांचा अभियोग करीत असतांना कांहीं विशिष्ट प्रकारचें मर्दनही मीं चालू ठेवलें. या प्रकारचें मर्दन कोणत्याही दम्याच्या रोग्याच्या बाबतींत उपयुक्त ठरेल अशी माझी खात्री आहे. रोग्याला दोन्ही हात वर उंच करावयास सांगावें, आणि मग त्याच्या पहिल्या चार बरगड्यांखालीं आपले दोन्ही हात देऊन त्या थोड्याशा जोरानें वर उचलल्याप्रमाणें करावें. किंवा रोग्याला एका खुर्चीवर बसावयास सांगावें, व नंतर आपला गुडघा त्याच्या पाठीवर दोन खांद्यांच्या मधोमध दाबून ठेवून त्याचे हात आपल्या हातांनीं पकडून पुढच्या बाजूनें डोक्यावरून पाठीच्या बाजूला हलके हलके आणून ताणावेत. यामुळें रोग्याच्या अंगीं जरा टणटणीतपणा येतो, त्याची छाती विस्तारते, आणि आंतल्या ज्ञानतंतूंवर पडलेला भार नाहींसा होतो.

पचनेंद्रियांचें कार्य निर्दोष करीत असतांना अशा प्रकारचें मर्दन आणि सूचना यांचा प्रयोग एक महिनाभर केल्यानंतर तो तरुण गृहस्थ साफ बरा झाला."

डॉक्टर पार्किन यांचीं हीं उदाहरणें प्रथम अतिशय आश्चर्यकारक वाटतील. परंतु सूचनोपचार करण्याचा अभ्यास ठेवला तर वाचकांपैकीं कोणासही इतकेच आश्चर्यकारक रोगपरिहार करून दाखवितां येतील, असें आज तीस वर्षांच्या अनुभवाच्या जोरावर आम्ही खात्रीपूर्वक सांगूं शकतों. दम्याविषयींची चर्चा यापेक्षां अधिक लांबविण्याची आवश्यकता दिसत नाहीं.

अपस्मार. आतां "अपस्मारा"चा थोडक्यांत विचार करूं. अपस्माराचे रोगी म्हणून गणले जाणारे लोक नीट सूक्ष्मपणें पाहिले तर त्यांच्यापैकीं फार थोड्यांना खऱ्या अपस्माराचा विकार झालेला असतो. अपस्माराचा उद्भव कसा होतो? या प्रश्नाचें उत्तर द्यावयाचें झाल्यास शेवटीं पचनेंद्रियें व विसर्जनेंद्रियें यांच्यांतील विकृतीकडेच आपल्याला बोट दाखवावें लागेल. यासाठीं त्या इंद्रियांच्या क्रिया निर्दोष करण्यासाठीं पूर्वी सांगितलेल्या सर्व सूचनोपचारांची योजना करावी. त्या क्रियांतील दोष नाहींसा होत जाईल त्या मानानें अपस्माराचे झटके कमी वेळां येतील, त्यांची तीव्रता कमी होईल, आणि रोग्याची मानसिक अवस्था देखील सुधारत जाईल. आपल्याला अमुक वेळीं अपस्माराचा झटका येणार अशा प्रकारची भीति बहुतेक रोग्यांच्या मनांत रुजलेली असते, व प्रत्यक्ष झटका येण्यास ही भीतीच बहुतांशीं कारण असते. म्हणून योग्य सूचनांचा अभियोग करून रोग्याच्या मनांतील ही भीति अगोदर समूळ नाहींशी केली पाहिजे. अपस्माराचा रोगी अतिशय सूचनानुवर्ति आहे असें दिसून आल्यास, त्याचा स्वभाव "निद्राचारी" माणसासारखा आहे व त्याच्या रोगांत कल्पनेच्या खेळाचाच अंश अधिक आहे असें समजावें; आणि त्या दृष्टीनें सूचनोपचारांची योजना करावी. कोणत्याही रोगाच्या बाबतींत एका व्यक्तीवर गुणकारी ठरलेले सूचनोपचार दुसऱ्या व्यक्तीवर गुणकारक ठरतीलच असें सांगवत नाहीं. याकरितां

अपस्माराचा रोगी आपल्याकडे आला कीं, त्याच्या विशिष्ट प्रकृतिमानाची प्रथम नीट परीक्षा करून त्याला योग्य अशा सूचनांचा त्याच्यावर अभियोग करावा. रोग्याचें मस्तक किंचित् खालीं करून मर्दन करणें आणि त्याचें पाणी पिण्याचें प्रमाण वाढविणें या साधनांचा मात्र कोणत्याही रोग्याच्या बाबतींत अतिशय उपयोग होतो, ही गोष्ट विसरूं नये.

यानंतर "पक्षाघाता" वर (Paralysis) सूचनोपचार कसे करावयाचे याचा विचार करूं. पक्षाघाताच्या बाबतींत कोणत्याहि प्रकारच्या

पक्षाघात.

उपचारांपासून त्वरित गुणाची अपेक्षा करणें व्यर्थ होय. परंतु, येवढें खरें कीं, पक्षाघाताचा रोग असाध्य स्थितींत गेलेला नसेल, किंवा शस्त्रक्रियेवांचून रोगपरिहार होणें शक्य नाहीं इतकी स्थिति जर झालेली नसेल तर, इतर कोणत्याहि उपचारांपेक्षां सूचनोपचारांपासून अधिक फायदा होतो. शस्त्रक्रिया अवश्य केलीच पाहिजे अशा स्वरूपाचा पक्षाघात क्वचितच आढळतो; आणि असले रोगी सोडून दिले तर पक्षाघाताच्या बाबतींत गुण यावयाचा तो रोग्याचें रक्त व मन या दोहोंच्या द्वारेंच यावयाचा असतो. ज्या इजेमुळें पक्षाघात उत्पन्न झालेला असतो ती बरी करण्याचें कार्य रक्ताकडून व्हावयाचें असतें; आणि रक्तानें आपली कामगिरी बजावल्यानंतर व्यथित भागाला रोगपरिहारक संदेश पोंचविण्याचें काम मन करीत असतें. सारखा सूचनाभियोग करून आणि रोग्याच्या स्वयंसूचनांचीहि जोड देऊन व्यथित भागाकडे रोग्याचें लक्ष सारखें वेधत असावें. म्हणजे त्यामुळें रोगपरिहार लवकर व्हावयास मदत होते.

कधीं कधीं एखाद्या रोग्याचा पक्षाघात सूचनोपचारांच्या योगानें एका प्रयोगांत ताबडतोब बरा होतो. अशा रोगपरिहाराचें लोकांना अत्यंत आश्चर्य वाटतें, आणि ज्या उपचारकाकडून तो झाला असेल त्याच्या अंगीं कांहीं तरी अद्भुत दैवी शक्ति आहे अशी श्रद्धा त्यांच्या मनांत साहाजिकपणेंच उत्पन्न होते. परंतु, किंचित् विचार केला असतां असें दिसून येईल कीं, या असल्या रोगपरिहारांत वस्तुतः आश्चर्य करण्यासारखें कांहीं नाहीं. कारण, ज्या रोग्यांच्या बाबतींत असे झटपट रोगपरिहार

होतात त्यांच्या स्वभावाचें नीट निरीक्षण केलें असतां ते "निद्राचारी" असल्याचें ठराविकपणें आढळून येतें. त्यांचा पक्षाघात दोहोंपैकीं कोणत्या तरी एका कारणानें उत्पन्न झालेला असतो. कधीं कधीं कांहीं देखील कारण नसतांना केवळ कल्पनेनें उत्पन्न केलेला पक्षाघात त्यांना जडलेला असतो; व कधीं कधीं पक्षाघात उत्पन्न करणारी अशी शरीरांतील एखादी व्याधि बरी झाल्यानंतर देखील पक्षाघात झाल्याची भावना त्यांना प्रत्यक्ष रोगाप्रमाणें पीडा देत असते. निद्राचारी माणसांचा स्वभाव कसा असतो त्याचें विवरण तेराव्या प्रकरणांत आम्हीं केलेलेंच आहे. निद्राचारी रोगी उपचारकाच्या सूचनांस तावडतोब बळी पडतो. त्यामुळें त्याचा पक्षाघात काल्पनिकच असेल तर उपचारकानें सूचनोपचार करतांच तो खडखडीत बरा झाल्यास मोठेसें नवल नाहीं.

खरोखरीचा पक्षाघात झालेल्या रोग्यांवर उपचार करतांना, रोग्याच्या शरीरांतील रुधिराभिसरण व मलविसर्जन चांगल्या रीतीनें चालू करण्याचा उद्देश डोळ्यांपुढें ठेवून योग्य वाटेल तसा सूचनाभियोग करावा. त्याचप्रमाणें, व्यथित भागावर रोग्याच्या चित्ताची शक्य तितकी एकाग्रता करण्याचा प्रयत्न करावा, आणि ज्या विचारांना प्रत्यक्ष स्वरूप प्राप्त झालें असतां व्यथित अवयवांची प्रतिरोधित हालचाल पुन्हां सुरू होईल अशा प्रकारचे विचार सर्वदा मनांत वागविण्यास रोग्यास सांगावें. ज्या अवयवास पक्षाघाताचा विकार झाला असेल त्या अवयवाकडे दृष्टी सारखी रोंखून लावून त्यांची हालचाल होत आहे अशी कल्पना करण्याचा क्रम रोग्यानें ठेवल्यास त्यापासून पुष्कळ गुण वाटण्याचा संभव आहे. आम्हीं प्रथमच सांगितलें आहे कीं, पक्षाघात बरा होण्यास कालावधि लागतो. वर दर्शविलेल्या दिशेनें सूचनोपचार बरेच दिवस चालू ठेवल्यानंतर मात्र त्यांच्या गुणकारित्वाचा वाटेल तितका पुरावा मिळाल्याखेरीज राहणार नाहीं.

कोणत्याही मोठ्या शहरांत पांच मिनिटें एखाद्या रहदारीच्या रस्त्यावर उभें राहिलें व त्या रस्त्यानें जाणाऱ्या येणाऱ्या मंडळींचे चेहरे निरखून पाहिले तर आरोग्याचें तेज क्वचित् एखाद दुसऱ्या माणसाच्याच तोंडावर दिसून येतें. मुंबईतील किंवा पुण्यांतील एखाद्या मोठ्या ऑफिसच्या दाराशीं

उभें रहावें, आणि आंत जाणाऱ्या व बाहेर येणाऱ्या कारकुनांच्या तोंडाकडे नीट लक्ष देऊन पहावें म्हणजे त्यांच्या तोंडावरून त्यांच्या आरोग्यशून्यत्वाची साक्ष इतक्या तीव्रतेनें पटते कीं, आमच्या समाजांतील आरोग्य पार नाहींसें झालें कीं काय अशी शंका मनांत येऊन मन उद्विग्न होऊन जातें. कोणत्याहि शहरांतील मृत्युसंख्येच्या आणि मृत्युमुखीं पडणाऱ्या माणसांच्या वयाच्या आंकड्यांचा विचार केला तर ऐन ज्वानींत मेलेल्या तरुणांची संख्या पाहून अंतःकरणाला पीळ पडतो. या तरुणांची स्थिति पाहिली तर कशीबशी एखादी नोकरी पतकरून पोटाला मिळविल्याशिवाय त्यांना गत्यंतर नसतें. पैशासाठीं हमाली करण्यांत त्यांना हाडांचीं काडें करावीं लागतात; आणि ऑफिसमधील अरेरावीपुढें मान वांकवून चोवीस तास काम करीत गेल्यामुळें त्यांच्या शरीरांत उत्पन्न होणाऱ्या शक्तीपेक्षां अधिक शक्ति त्यांना रोजच्या रोज खर्च करावी लागते. हा सर्व क्रम निसर्गाच्या नियमाविरुद्ध चाललेला असतो. रात्रंदिवस कामाचा बोजा शरीरावर व मनावर वागविल्यामुळें, आणि बारीक सारीक दुखणें लक्षांत न आल्यामुळें किंवा त्याच्याकडे दुर्लक्ष केल्यामुळें, प्रकृति हळूं हळूं सारखी खालावत असते; आणि शेवटीं एकाएकीं प्रकृति भयंकर बिघडून जाऊन त्या दुर्दैवी प्राण्याचा अंत होतो. कचेरींतील कारकुनांचीच नव्हे तर व्यापार, किंवा इतर अनेक प्रकारच्या स्वतंत्र किंवा परतंत्र धंद्यांत गुंतलेल्या माणसांची देखील अशी स्थिति दिसून येते. असल्या लोकांच्या मृत्यूला कारण होणाऱ्या रोगाचें नांव "शक्तिपात."

शक्तिपात.

"शक्तिपाता"चा रोग पुरुषांइतकाच—किंबहुना, पुरुषांपेक्षांहि अधिक स्त्रियांना होण्याचा संभव आहे. याचें एक मुख्य कारण असें कीं, पुरुषांप्रमाणेंच कामाचा बोजा त्यांच्यावर पडत असून त्याशिवाय बाळंतपणासारख्या शक्तिहारक संकटांशीं त्यांना झगडावयाचें असतें. दुसरें कारण असें कीं, कोणतीहि व्याधि जडली तरी ती तशीच सोसण्याचा व लोकांना ती कळूं न देण्याचा स्त्रियांचा स्वभाव असतो. याखेरीज नाना प्रकारच्या दुःखांचा व चिंतेचाहि त्यांच्यावर दुष्परिणाम होत असतो. या अनेक

कारणांमुळें स्त्रियांना "शक्तिपात" होण्यास कांहीं वेळ लागत नाहीं. स्त्रियांच्या बाबतींत काय किंवा पुरुषांच्या बाबतींत काय, शक्तिपात इतक्या सावकाशपणें होत जातो कीं, कित्येक वर्षें तो समजतच नाहीं. बहुतकरून असें होतें कीं, शक्तिपातानें तयार करून ठेवलेल्या भूमीवर एखाद्या मोठ्या शारीरिक किंवा मानसिक रोगानें आपलें टोलेजंग घर बांधलें म्हणजे तिकडे मनुष्याचें लक्ष पोंचतें, व त्यानंतर कोणत्याही औषधोपचाराचा गुण येत नाहीं. शरीरांत उत्पन्न होणाऱ्या शक्तीपेक्षां अधिक शक्तीचा व्यय मनुष्य करूं लागला कीं, त्याच्या शरीरावर कोणता रोग केव्हां हल्ला चढवील त्याचा नियम सांगवत नाहीं. प्रमाणाबाहेर शक्तीचा व्यय होत गेल्यानें कांहीं दिवसांनीं त्या मनुष्याला कोणता तरी मोठा रोग होतो, व मग तो रोग जरी नाहींसा झाला तरी त्याच्या शरीरांतील प्राणशक्ति पार संपून जाऊन शक्तिपाताला तो कायमचा बळी पडतो. कोणत्याहि मनुष्याला एखादा रोग झाला असतांना त्याच्या शक्तीच्या क्षयाला जर योग्य वेळीं आळा घातला तर त्या रोगांतून उठल्यानंतर त्या माणसाला निरोगी प्रकृतीचें सुख उपभोगितां येईल. विशेषतः विषमज्वराच्या रोग्यांचा शक्तिक्षय बंद करण्याची फार जरूरी असते, व तो बंद केला असल्यास ज्वर नाहींसा झाल्यावर मनुष्य आनंदांत असतो. परंतु, शक्तिक्षयाला आळा घालण्याची खबरदारी घेतली नाहीं तर रोगी दगावण्याचा फार संभव असतो, आणि प्रत्यक्ष मोठ्या रोगांतून जरी तो बचावला तरी "शक्तिपाता"ची स्थिति त्याला कायमची जडते, व त्या स्थितींतील सर्व दुःखें त्याला सहन करावीं लागतात. "शक्तिपाता"चीं दुःखें इतकी भयंकर असतात कीं, त्यांना कंटाळून जाऊन, आत्महत्येचें पाप पदरीं घेण्याचें पतकरूनही, लोक आत्महत्त्या करावयास उद्युक्त होतात. "शक्तिपाता" मुळें जितके हाल होतात तितके इतर कोणत्याही रोगानें होत नसतील. मनुष्याच्या शरीरांतील रक्त हें रोगपरिहाराचें अतिशय महत्त्वाचें साधन होय, व रक्तांतील शुभ्र रुधिररेणु हे कोणत्याही रोगाशीं झगडण्यास सज्ज असणारे सैनिक होत, वगैरे गोष्टी मागें अनेक वेळां

शक्तिपाताचीं कारणें व लक्षणें.

आम्हीं सांगितल्याच आहेत. "शक्तिपात" व्हावयाचा म्हणजे मनुष्याच्या अंगांतील रक्त कमी होत जातें. अर्थात् रक्त कमी होत चाललें कीं, इंद्रियांच्या क्रिया विकृत होऊन मनुष्य कमी खावयास लागतो, व पोषक द्रव्य शरीरांत कमी गेल्यामुळें पुन्हां रक्ताच्या उत्पत्तींत कमतरता येते. अशा प्रकारें या अन्योन्यसंबंधी गोष्टींचें चक्र चालत राहून शेवटीं पुरा शक्तिपात होतो.

एखाद्या अवयवांतून प्रत्यक्ष रक्ताचा होणारा स्राव, क्षुधा, अन्नपचन व अन्नपरिपाक यांना प्रतिरोध करणारी कोणतीहि मानसिक किंवा शारीरिक अवस्था, उत्पन्न होणाऱ्या शक्तीपेक्षां अधिक शक्तीचा व्यय, फुफ्फुसांत जाणाऱ्या शुद्ध हवेला प्रतिरोध करणारी कोणतीहि गोष्ट, चिंता, खाण्यापिण्याचे अत्याचार, तंबाखू, मद्य, निद्राशून्यत्व, किंवा दीर्घ-स्थायी रोगीपणा यांपैकीं कोणत्याही एका किंवा अनेक कारणांनीं शक्ति नाहींशी होण्याचा संभव आहे. शक्तिपात प्रथम उद्भवल्यापासून कसा वाढत जातो तें एखाद्या रोग्याच्या बाबतींत सूक्ष्मपणें पहात राहिल्यास असें दिसून येतें कीं, प्रथम तो नेहमींप्रमाणें आनंदानें जेवीनासा होतो, किंवा त्याच्या पोटांत कांहीं तरी विकृति उत्पन्न होते. यानंतर बद्धकोष्ठ-तेचा उद्भव होतो. याच वेळीं योग्य उपचार झाले नाहींत तर ती विकृति सारखी वाढत जाते, आणि त्या मनुष्याला साऱ्या दिवसभर थकल्यासारखें वाटावयास लागून, कोणतेंही काम टाळण्याची त्याच्या मनाची प्रवृत्ति होत जाते. त्याला नेहमीं घेऱ्या यावयास लागतात, आणि बद्धकोष्ठता फारच बळावली असली तर शौचाच्या वेळीं रक्त पडण्यासही प्रारंभ होतो. स्त्रियांच्या बाबतींत अशा वेळीं ऋतुस्राव अजीबात बंद होतो, किंवा अनियमितपणें, थोडा आणि क्लेशदायक असा व्हावयास लागतो. पुढची पायरी म्हणजे त्वचेंतील सगळा रस नाहींसा होऊन तिच्या अंगीं कोरडेपणा येतो, व तिला सुरकुत्या पडतात. शक्तिपात अधिकाधिक होत चालला म्हणजे बहुतकरून नाडीचे ठोके जास्त जलद पडूं लागतात. गालावरील आरोग्याचा रंग अजीबात नाहींसा होऊन ते फिकट होतात, आणि हातपाय रात्रंदिवस गार लागतात. इतकीं

लक्षणें दिसूं लागलीं कीं, माणसाच्या शरीरांतील रक्तसंचय अतिशय कमी झाला आहे असें निश्चयपूर्वक समजावें. रक्तसंचय कमी झाला म्हणजे पूर्वी आम्हीं सांगितल्याप्रमाणें गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमास अनुसरून प्रथम मस्तकाकडील रक्तप्रवाह कमी व्हावयास लागतो. रक्ताचा पुरेसा पुरवठा झाला नाहीं तर कोणत्याही इंद्रियाचें काम मंदावणें साहजिक आहे, व मेंदूची तीच स्थिति होते. मनुष्याला शक्तिपात झाला म्हणजे त्याच्या मेंदूकडील रक्तप्रवाह कमी होतो, व त्यामुळें त्याची स्मरणशक्ति क्षीण होऊं लागते, व कोणत्याही गोष्टीकडे चित्त एकाग्रपणें लावण्याचें त्याचें सामर्थ्य नाहींसें होत जातें. विचार करण्याच्या शक्तीला देखील धक्का बसतो, व पूर्वी तो मनुष्य अगदीं गंभीर विचारांचा असला तरी त्याचे विचार चंचल होतात. नाना प्रकारच्या भीति व आभास यांपासून त्रास होऊं लागतो. कोणत्याही गोष्टीचें ज्ञान व्हावयाचें तें विकृत स्वरूपाचेंच होतें. आपल्यावर कांहीं तरी भयंकर संकट येणार अशा तऱ्हेच्या विमनस्कतेचा भार मनुष्याच्या मनावर पडतो. सारांश, मेंदूच्या अंगची नियंत्रणशक्ति पार गेल्यामुळें त्याचें कोणतेंही कार्य धडपणें होत नाहीं. रात्रंदिवस विचारांच्या मालिका मनांत फिरत राहतात. शक्तिपात इतक्या भीषण स्वरूपाचा झाल्यावरही त्या मनुष्यावर यथायोग्य उपचारांची योजना झाली नाहीं तर त्याला लवकरच वेड लागतें. उपचारांखेरीज या अंतिम वेडापासून त्याची सुटका करणारा एकच मित्र त्याला भेटण्यासारखा असतो. तो मित्र म्हणजे मृत्यु !

शक्तिपाताच्या स्थितींत मनुष्याच्या सबंद शरीराचें पोषण बिघडून जातें, आणि त्याच्या शरीरांतील सारे ज्ञानतंतू अगदीं शिथिल होऊन जातात. यामुळें शक्तिपात झालेल्या मनुष्याच्या ठायीं साधारणपणें जीं लक्षणें दिसतात तीं हीं आहेत. जननेंद्रियाची गलितावस्था, शरीराच्या निरनिराळ्या भागांतील वातशूळ, ऐकूं कमी येणें, कमी दिसणें, संधिवात, सारखी झोंप आल्यासारखें वाटणें किंवा मुळींच झोंप न येणें, तीव्र मस्तकशूळ, इत्यादि.

शक्तिपातावर ठराविक उपाय म्हणजे एखाद्या शांत ठिकाणीं जाऊन

निदान एक वर्षभर पूर्ण विश्रांति घ्यावयास रोग्यास सांगणें,आणि त्याच्या आहाराचें नियमन करणें. याखेरीज कांहीं औषधांचीहि योजना करण्यांत येते. या बाबतींत पांच पन्नास औषधें प्रसिद्ध आहेत. परंतु, आम्हांस असें

सूचनोपचार.

वाटतें कीं, या औषधांनीं मूलभूत रोग नाहींसा होण्याऐवजीं त्याचीं वरवरचीं लक्षणें तेवढीं दूर होतात. एक वर्षभर पूर्ण विश्रांति घेणें वगैरे उपाय प्रत्येकाला करतां येण्यासारखे नसतात हें एक, आणि शिवाय त्या उपायांच्या योगानें फार क्वचित् गुण येतो हें दुसरें. उलट, आमच्या अनुभवावरून आम्ही सांगूं शकतों कीं, मानसोपचारशास्त्राप्रमाणें शक्तिपातावर उपाय केले तर गुण हटकून आणि लवकर येतो. हे उपाय दिसावयास जितके साधे आहेत तितकेच ते गुणकारी आहेत. रोग्याच्या शरीरांतील रुधिराभिसरण सुधारून त्याच्या मस्तकाकडे पुरेसा रक्तप्रवाह घालविण्याचा, आणि त्याच्या अंगीं जी काय थोडी फार प्राणशक्ति उरली असेल तिला जागृत व कार्यप्रवृत्त करण्याचा संकल्प मनांत धरून उपचारकानें रोग्यावर सूचनांचा अभियोग करावा. म्हणजे लवकरच त्याचें जठर व आंतडीं सुरळीतपणें काम करावयास लागतात; आणि एकदां इतकें झालें व अन्नाचें पचन व परिपाक नीट रीतीनें व्हावयास लागला कीं, त्याची शारीरिक व मानसिक अवस्था थोड्या फार कालावधींत पूर्ण निर्दोष होण्याविषयीं शंका बाळगण्याचें बिलकुल कारण नाहीं. या ग्रंथाच्या शेवटीं आम्ही आमच्या "सायको मेडिकल हॉल"चा जो रिपोर्ट जोडला आहे त्यांतील हकीगतीवरून सूचनोपचारांच्या योगें शक्तिपात किती अद्भुत प्रकारें घालवितां येतो हें वाचकांस कळेलच. शक्तिपाताच्या रोग्यावर सूचनोपचार चालू असतांना तो रोगी पूर्ण स्वास्थ्याचा अनुभव घेत असतो, आणि एक दोन वेळां उपचार झाल्यानंतर 'आपली प्रकृति आतां सुधारणार' अशी जी एक जोराची अपेक्षा त्याच्या मनांत नेहमीं उत्पन्न होते तिच्या योगें रोगपरिहार अधिक सुलभ होतो. सूचनांच्या योगानें शरीराचा प्रत्येक लहान मोठा भाग नियंत्रित करतां येतो, हें आम्हीं ग्रंथाच्या पूर्वभागांत सविस्तरपणें सांगितलेंच आहे. शक्तिपात झालेल्या

मनुष्यास औषधाचा एक थेंबही न देतां सूचनोपचारांच्या सामर्थ्यानें बरा करतां येतो. सूचनोपचार सुरू झाल्यापासून अल्पावधींत रोग्याला रोज रात्रीं गाढ झोंप लागूं लागेल. शक्तिपातावर सूचनोपचार कसे करावेत त्याची वाचकांस यथायोग्य कल्पना आणून देण्यासाठीं डॉक्टर पार्किन यांच्या एका रोग्याविषयींच्या टिपणाचा उतारा पुढें देत आहोंत. प्रत्येक ठिकाणीं आमचीं रोगपरिहाराविषयींचीं स्वानुभवविशिष्ट टिपणें देण्याऐवजीं डॉक्टर पार्किन यांचीं टिपणें आम्ही देत आहोंत याचें कारण इतकेंच कीं, आम्हीं कोणत्या रोग्याला किती दिवसांत कसा बरा केला तें शेवटीं जोडलेल्या आमच्या रिपोर्टांवरून वाचकांस सहज समजण्यासारखें आहे. त्या ठिकाणीं ग्रथित केलेल्या आमच्या अनुभवाला डॉक्टर पार्किन यांच्यासारख्या ज्ञानवृद्ध उपचारकाच्या अनुभवाची जोड दिली तर वाचकांना सूचनोपचाराविषयीं अधिक स्पष्ट कल्पना येईल असें आम्हांस वाटतें, व म्हणूनच डॉक्टर पार्किन यांच्या टिपणांचे उतारे ठिकठिकाणीं देण्याचें आम्हीं पसंत केलें आहे. शक्तिपाताच्या एका रोग्याविषयीं डॉक्टर पार्किन यांनीं आपला अनुभव खालीलप्रमाणें नमूद करून ठेवला आहे:—

एक नमुनेदार उदाहरण.

" शिकॅगो शहरांतील एका इस्पितळांत मृत्युमुखीं पडलेल्या एका मनुष्यावर उपचार करण्याची मला एका गृहस्थांनीं विनंति केली. त्याची स्थिति रोजच्यारोज वाईट होत चालली आहे, तो बरा होणें शक्य नाहीं, आणि तो इस्पितळ सोडून जाऊन दुसऱ्या एखाद्या डॉक्टरचें औषध सुरू करील तर फार चांगलें होईल, असें इस्पितळांतील सर्व डॉक्टरांनीं त्याला स्पष्ट सांगितलें होतें. हें पाहून सूचनोपचारावर दृढ विश्वास असलेला त्याचा एक स्नेही माझ्याकडे आला, आणि त्या मनुष्याला सूचनोपचारांनीं बरें वाटेल काय असें त्यानें मला विचारलें. रोग्याचा एकंदर इतिहास व त्याच्या रोगाचीं सर्व लक्षणें विचारून घेतल्यावर त्याच्यावर उपचार करण्याचें मीं ठरविलें. इस्पितळ सोडून एका नातलगाच्या घरीं जाण्याचें रोग्यानें ठरविलेंच होतें. तेव्हां माझे उपचार सुरू

झाल्यानंतर त्यांत कांहीं व्यत्यय येऊं नये म्हणून इस्पितळ सोडून तिकडे जावयाची गोष्ट मीं त्याच्याकडून ताबडतोब करविली.

रोगी पोलिसाचा धंदा करणारा होता. त्याचें वय ३६ वर्षांचें असून त्याची उंची सहा फूट, आणि वजन १९० पौंड होतें. त्याला किंचित् ताप येत असे, त्याची त्वचा कोरडी झालेली होती, आणि नाडीचे ठोके १२० या प्रमाणानें पडत होते. त्याच्या चेहऱ्यावर चिंतेची छाया होती, आवाज क्षीण झाला होता, श्वासोच्छ्वास भराभर होत होता, आणि किंचित् शारीरिक किंवा मानसिक श्रम झाल्याबरोबर हृदयाचे ठोके भराभर पडूं लागत. त्याच्या स्नेह्यानें त्याच्या रोगाची हकीगत मला सांगितली आहे हें माहित असल्यामुळें मला पाहिल्याबरोबर तो म्हणाला, " डॉक्टर-साहेब मला बरें वाटणें शक्य आहे काय ? माझी स्थिति मोठी कठिण झालेली आहे, व काय करावें तें माझें मलाच सुचत नाहीं. सर्व तऱ्हेचे उपाय मीं करून पाहिले आहेत. पैशाकडे मुळीं सुद्धां न पाहतां उत्तमांतील उत्तम डॉक्टरांचीं औषधें घेऊन पाहिलीं पण गुण कांहीं नाहीं. उलट रोजच्या रोज प्रकृतीचा पाय मागेंच पडत चालला आहे. मरण तर मला नकोसें वाटतें. तें कोणाला हावेसें वाटेल ! पण काय उपाय करावा तें मात्र कळत नाहीं. पूर्वीं मी कधीं अंथरुणावर तापानें पडल्याचें मला आठवत नाहीं. तुमचे उपचार कशा प्रकारचे आहेत तें मला कांहीं माहित नाहीं. पण माझी प्रकृति सुधारतां येईल असें तुम्हाला खरोखरीच वाटत असेल तर उपचारांस सुरुवात करावयास एका क्षणाचाहि विलंब लावूं नका. माझे पैसे खर्च होण्याविषयीं बिलकुल भीति बाळगूं नका. शक्य तितक्या वेळां माझी प्रकृति बघावयास येत जा. तुम्ही सांगाल त्याप्रमाणें मीं वागेन. "

तो बोलत असतांना मी त्याच्या अंथरुणाजवळ खुर्ची ओढून घेऊन बसलों होतों, व त्याचा हात आपल्या हातांत घेतला होता. त्याचें बोलणें संपल्यावर शांत स्वरानें व सावकाशपणें मीं म्हटलें, " तुम्हाला काय काय होतें, आणि आजपर्यंत तुम्ही काय काय उपाय केले त्याची त्रोटक हकी-गत तुमच्या स्नेह्यांनीं मला सांगितली आहे. तुम्हाला बरें करतां येईल

अशी मला खात्री वाटल्यामुळेंच मी तुमच्याकडे आलों. तुम्हाला काय काय होत आहे तें मला नीट पाहिलें पाहिजे; म्हणजे तुमची प्रकृति कशी दुरुस्त करावयाची तें मला ठरवितां येईल. परंतु ती गोष्ट मी सावकाश पाहीन. सध्यां तुम्ही जरा अस्वस्थ झालां आहांत, तेव्हां आतां तुम्हांला मी कांहींच प्रश्न विचारीत नाहीं. तुम्हीं जरा स्वस्थ पडा. थोडा वेळ डोळे मिटा. मी येथें तुमच्याजवळ बसून तुमच्याशीं बोलतों आणि एखादा प्रश्न मधून मधून विचारतों. आतां या घटकेला तुम्हांला कांहीं देखील होत नाहीं ! "

" नाहीं. कांहीं नाहीं " त्यानें उत्तर दिलें.

रोग्याशीं काय व कसें बोलावें.

" ठीक. स्वस्थ पडा; " मीं पुढें म्हटलें, " आणि शरीराचे सर्व स्नायू अगदीं शिथिल करा. तुमचा श्वास आतां अधिकाधिक मोकळा आणि दीर्घ होत जाईल. मी येथें तुमच्याजवळ बसलों आहे तेव्हां तुमचा सगळा अस्वस्थपणा पार नाहींसा होईल. तुम्हांला स्वस्थता वाटूं लागेल. आतां तुम्हाला स्वस्थता वाटावयास लागली. माझ्या बोलण्यानेंच तुम्हांला आराम वाटेल. आतां तुमची नाडी स्थिरपणें वहावयास लागली आहे; आणि तुमचा श्वास तर किती तरी मोकळेपणानें होत आहे. ही खोली चांगली प्रशस्त आहे; आणि येथील हवाही चांगली ताजी आहे. तुमचा श्वास चांगला चाल-लेला असल्यामुळें तुम्हांला त्या हवेच्या आनंदाचा पूर्ण उपभोग घेतां येत आहे. आतां तुम्हांला किती तरी बरें वाटत आहे !

" तुमचा बिछाना चागला प्रशस्त व मऊ आहे, आणि सगळ्या वस्तु स्वस्छ व सुंदर आहेत. तुमचे नातेवाईक तुमची व्यवस्था उत्तम प्रकारें ठेवीत आहेत. तुमचें आरोग्य तुह्मांला परत मिळवून देण्यासाठीं मी येथें आलों आहे, आणि मी तुम्हांला खात्रीनें निरोगी करणार. तुम्ही चांगले तरुण आहांत, आणि तुम्ही आपल्या प्रकृतीची नेहमीं चांगली काळजी घेतलेली दिसते. सध्यां तुमची प्रकृति थोडीशी बिघडली आहे इतकेंच. आरोग्य परत कमावण्याची शक्ति तुमच्या अंगात आहे. पण, तुम्ही घेतलेल्या

औषधांनीं ती जागृत झालेली नाहीं. कोणत्याही माणसांत—व विशेषतः तरुण माणसांत—बिघडलेली प्रकृति दुरुस्त करण्याची शक्ति निसर्गानेंच ठेवलेली असते. ही तुमच्या अंगांतील शक्ति अजून जोमांत आहे. त्या शक्तीला जागृत करण्यासाठींच मी आलों आहें. तिला मी खात्रीनें जागृत करीन. कारण, ती कोठें आहे, व तिला कसें पकडावें तें मला पूर्ण माहित आहे. तुम्ही येवढेंच करा कीं, माझ्या उपचारांवर सर्वस्वी भार टाका आणि चित्त शांत ठेवा. इतकें तुम्हीं केलेंत कीं, गुण येण्याची जबाबदारी माझ्यावर. आतां तुम्ही अगदीं मजेंत पडलां आहांत. मी जरा जाऊन येतों तोंपर्यंत असेच स्वस्थ पडून रहा. ”

हें सर्व बोलतांना मी निश्चयात्मक स्वरानें आणि अगदीं सावकाश बोलत होतों. मी जें जें बोललों त्याच्यावर माझा स्वतःचा विश्वास होता. आणि मी जसजसा बोलत गेलों तसतसा त्या रोग्याचाहि माझ्या बोलण्यावर विश्वास बसत गेला. बोलतां बोलतां मीं ज्या सूचनांचा अभियोग केला त्या त्याच्या मनांत प्रवेश करावयास लागल्या, व त्याचा श्वास नीट व्हावयास लागून त्याच्या नाडीच्या ठोक्यांचें प्रमाण ९० वर आलें.

वर सांगितलेल्या सूचना देतांना दर मिनिट दोन मिनिटांनीं मी किंचित् थांबत होतों, व त्या वेळीं त्या रोग्याची अस्वस्थता नाहींशी झाली असून त्याला बरें वाटत आहे, अशा सूचना देत होतों. माझ्या एकंदर बोलण्याकडे एखाद्या तिऱ्हाइतानें लक्ष दिलें असतें तर मी सावकाश व मनःपूर्वक प्रार्थना करीत आहे असेंच त्याला वाटलें असतें.

मी रोग्यापासून उठून गेल्यावर रोग्याला सध्यां काय काय होत आहे, आजपर्यंत कोणकोणतीं औषधें दिलीं, तो खातो काय, त्याला संवयी काय काय आहेत, त्याचा स्वभाव कसा आहे, वगैरे सर्व माहिती त्याच्या नातलगांकडून मिळविली. नंतर मी पुन्हां रोग्याजवळ येऊन बसलों, व त्याचा हात आपल्या हातांत घेऊन म्हटलें, “ अरे वा ! तुम्हांला फार उत्तम विश्रांति मिळाली ! तुमची अस्वस्थता पार नाहींशी झाली आहे ! तुमच्या नातलगांना मीं सर्व कांहीं विचारून घेतलें आहे, तेव्हां तुम्हांला कोणतेंहि प्रश्न विचारून त्रास देण्याची अवश्यकता उरलेली नाहीं. तुमच्या नात

लगांचें व माझें बोलणें झालें त्यावरून माझी अगदीं पुरी खात्री झाली आहे कीं, मी तुम्हांला फार लवकर बरें करूं शकेन. आतां तुम्ही डोळे उघडा. जरा वेळ आपण सावकाशपणें बोलूं."

त्या रोग्याच्या बोलण्यावरून आणि त्याच्या आप्तेष्टांनीं सांगितलेल्या हकीगतीवरून मला खालील गोष्टी कळल्या. सुमारें दीड महिन्यापूर्वी लघवी करतांना त्रास होतो अशी तो तक्रार करावयास लागला. तेव्हां तो एका डॉक्टराकडे गेला, व त्या डॉक्टरानें त्याच्या मूत्राशयांत सळई घालून पाहून औषध दिलें. यानंतर लघवीच्या ठिकाणीं अधिकच दुखावयास लागलें. तेव्हां मुतखडा झाला आहे कीं काय अशी भीति वाटल्यावरून त्यानें एका तज्ञ डॉक्टरला बोलाविलें. त्या डॉक्टरनें अगदीं कसून परीक्षा केली, पण मूत्राशयांत खडा आढळला नाहीं. रोगी नेहमींप्रमाणें आपल्या नोकरीवर जातच होता. पण तो डॉक्टरकडेही नियमानें जात असे व आलटून पालटून औषधें देण्याचा क्रम डॉक्टरनें चालू ठेवला होता. यापुढें रोग्याची प्रकृति अधिकच बिघडत चालली, आणि चालतांना त्याला अंधेऱ्या यावयास लागल्या. एक महिनाभर याप्रमाणें यातना सोसल्यावर अतिशय ऊष्मा होत होता अशा एका दिवशीं रात्रीच्या वेळीं आपलें पहाऱ्याचें काम नेहमींप्रमाणें करीत असतां रोगी एकाएकीं जमिनीवर कोलमडून पडला. परंतु तो शुद्धीवर होता, आणि पहाऱ्याच्या कामांतून आपल्याला मोकळें करण्याविषयीं मुख्य ठाण्यावर निरोप पाठविण्याच्या हेतूनें तो उठला. तो पुन्हां पडला व कसाबसा एका औषधसंग्रहाच्या दुकानांत पोंचला. पण तेथें गेल्याबरोबर घेरी येऊन पडून तो बेशुद्ध झाला. त्याला ताबडतोब इस्पितळांत पोंचविण्यांत आलें, व तेथें कित्येक डॉक्टर जेव्हां तीन एक तास झटले तेव्हां तो शुद्धीवर आला. त्यानें ताबडतोब आपल्या खाजगी डॉक्टरला बोलावून आणलें, आणि इस्पितळांतील एका खाजगी खोलींत आपली व्यवस्था करून घेतली. लगेच त्याचा मूत्राशय रिकामा करण्याचे उपाय सुरू करण्यांत आले, आणि औषधांची व नियमबद्ध आहाराची योजना झाली. परंतु रोग्याची

रोग्याचा इतिहास.

प्रकृति फार झपाट्यानें अधिकाधिक बिघडत चालली. त्याच्या ज्ञानतंतूंत इतकी अस्वस्थता उत्पन्न झाली कीं, त्याच्यावर मोहनिद्रेचा प्रयोग केल्याखेरीज त्याला झोंप येईनाशी झाली, आणि त्या तसल्या झोंपेंतून तो जागा झाला कीं, तो अगदीं दमून गेलेला असे, आणि कोणत्याही प्रकारचें अन्न पोटांत गेलें कीं त्याला अतिशय त्रास होई. त्याचें हृदय अशक्त होऊन अनियमित गतीनें चालूं लागलें, आणि श्वासोच्छ्वास कष्टप्रद झाला. त्याची बद्धकोष्ठता नाहींशी करण्यासाठीं त्याला वारंवार रेचकें देण्यांत आलीं; त्याची शक्ति क्षीण होऊं नये म्हणून त्याला उत्तेजक पेयें दिलीं; परंतु त्या कशाचाही काडी मात्र उपयोग झाला नाहीं. इतकें झाल्यावर त्याच्या खाजगी डॉक्टरनें व इस्पितळांतील डॉक्टरांनीं आपले सर्व उपाय थकल्याचें सांगितलें. तें ऐकून रोग्यानें सांगितलें कीं, मला मरणच यावयाचें असलें तर आप्तेष्टांमध्यें जाऊन पडून मला मरण येऊं द्या. या त्याच्या म्हणण्याप्रमाणें तो आपल्या नातलगाच्या घरीं गेला तेव्हां मी प्रथम त्याच्याकडे गेलों.

वरील गोष्टींखेरीज चवकशीअंतीं मला असेंहि कळलें कीं, गेल्या चार वर्षांपासून बद्धकोष्ठता व अजीर्ण या व्याधि त्या मनुष्यास जडलेल्या होत्या, आणि दोन वर्षांपूर्वींपासूनच डोळ्यांपुढें अंधेरी येण्याची त्याची तक्रार सुरू झाली होती. शौचाच्या वेळीं त्याला पुष्कळदां रक्त पडत असे, आणि दोन वर्षांपूर्वीं एकदां त्याला दम्याचा विकार झाला होता. अगदीं प्रथम त्याला बद्धकोष्ठतेपासून त्रास झाला तेव्हांपासून त्याची ताकद सारखी कमी होत होती, व बरेच दिवस रजा काढून विश्रांति घेण्याचा विचार अलीकडे त्याच्या मनांत नेहमीं घोळत असे. त्याची स्मरणशक्ति व एकाग्रताशक्ति इतकी क्षीण झाली होती कीं, त्या शक्तींचा उपयोग ज्यामध्यें करावा लागेल असलीं कामें तो अजीबात टाळीत असे. लक्ष घालून उत्तर द्यावयास पाहिजे असा एखादा प्रश्न त्याला विचारला कीं, तो हटकून चिडत असे. चहा वगैरे पेयें तो कधींहि घेत नसे, किंचित् धूम्रपानाची त्याला संवय होती, व उपदंश किंवा तत्सदृश विकार त्याला कधींहि झालेला नव्हता.

त्याचें हृदय मीं तपासून पाहिलें, परंतु तेथें कांहीं रचनात्मक विकृति झालेली मला दिसली नाहीं. छातीची सारखी आग होत असल्याचें रोग्यानें सांगितलें, आणि डॉक्टरांनीं दिलेलीं औषधें चोळून चोळून छाती दुखूं लागून आगही व्हावयास लागली असली पाहिजे, असेंही तो म्हणाला. त्याच्या मूत्राशयावरील त्वचा अगदीं हुळहुळी झालेली दिसली. त्याला लघवी करावीशी सारखी वाटे, आणि लघवीच्या वेळेस व लघवीनंतर आग होत असे. सारांश, मूत्राशय सुजल्याचीं सर्व लक्षणें दिसत होतीं.

या सर्व हकीगतीवर मीं पुष्कळ विचार करून ठरविलें कीं, तो मनुष्य बरेच दिवस शक्तिपाताला बळी पडत चालला असला पाहिजे, आणि मूत्राशयांत वारंवार सळई घातल्यामुळें मूत्राशय सुजून शक्तिपाताचा येऊं पाहणारा विकार एकदम बळावला असला पाहिजे. सूचनोपचारांस अत्यंत योग्य अशी या रोग्याची अवस्था आहे, आणि दुसऱ्या कोणत्याही उपायांची मदत न घेतां, केवळ सूचनांच्या अभियोगानें त्या रोग्याला बरें करतां येईल अशी मला खात्री वाटूं लागली. वाचक कदाचित् उद्गारतील, " काय ! मूत्राशयाची सूज केवळ सूचनांनीं घालावावयाची ! काय वेडेपणा हा ! " कदाचित् तो वेडेपणा असेलही. परंतु, एवढें खरें कीं, दहा दिवस एकसारखे मीं त्याच्यावर सूचनोपचार केल्यानंतर तो मनुष्य इतका बरा आणि सशक्त झाला कीं, घरून उठून, आठ मजले उतरून, ट्रॅममध्यें बसून कित्येक मैलांच्या अंतरावर असलेल्या माझ्या दवाखान्यांत तो उपचारार्थ येऊं लागला. त्यानंतर एक महिन्यानें त्याच्या सर्व व्याधि दूर झाल्या, शौचाच्या वेळीं रक्त पडणें देखील बंद झालें, कित्येक वर्षांत वाटली नव्हती इतकी ताकद त्याला वाटावयास लागली, आणि तूं पुरता बरा झालास असें सांगून त्याच्यावरचे उपचार मीं बंद केले.

मीं त्या रोग्याचें निदान कसें केलें आणि त्या निदानाला अनुसरून कोणत्या उपचारांचा उपयोग केला याची वाचकांस चांगली कल्पना यावी म्हणून त्यावेळचे माझे विचार आत्मगत भाषणाच्या रूपानें खालीं देतों. मीं मनाशीं म्हटलें, "आतां हा रोगी पहा. हा चांगला तरुण आणि

धष्ट पुष्ट आहे. याच्या आईबापांना कांहीं रोग झालेला नव्हता, व याला स्वतःलाहि यापूर्वी कांहीं व्याधि किंवा उपदंश-सारखा विकार जडलेला नव्हता. याची परिस्थितिहि चांगली आहे, व या दुखण्याखेरीज त्याला कसलीहि काळजी नाहीं. माझ्या समजुतीनें याच्या मूत्राशयाखेरीज इतर कोणत्याहि अवयवांत क्रियाविषयक विकृतीहून अधिक विकृति नाहीं; आणि हा मनुष्य अगदीं निपचित पडावा इतका मूत्राशयाचा विकार देखील जोराचा नाहीं. प्रकृति बिघडत चालल्याची तक्रार हा मनुष्य आज चार वर्षे करीत आहे. चार वर्षे बद्धकोष्ठता व अजीर्ण या व्याधि त्याला होत्या, तेव्हां त्याच्या शरीरांतील अन्नपचन व अन्नपरिपाक या क्रिया मुळींच चांगल्या चालत नसल्या पाहिजेत. अन्नपचन व अन्नपरिपाक या दोन गोष्टींवरच कोणत्याही माणसाची शक्ति अवलंबून असते. तेव्हां या मनुष्याचें जठर आणि आंतडीं यांचीं कामें बिघडल्यामुळेंच याची शक्ति हळूं हळूं नाहींशी होत गेली असें म्हणावयास कांहीं हरकत नाहीं. मनुष्याच्या शरीरांतील रक्ताचें प्रमाण व शुद्धत्व जठर, आंतडीं आणि फुफ्फुसें यांच्या सुव्यवस्थित कार्यावरच अवलंबून असतात. हीं इंद्रियें विकृत होऊन रक्ताच्या उत्पत्तींतच कमतरता पडावयास लागली तर शरीरांतील एकंदर रक्त कमी होणार हें उघड आहे. यामुळेंच या मनुष्याचा श्वास असा जलद होतो, हृदयाची गति वाढली आहे, स्मरणशक्ति क्षीण झाली आहे, डोळ्यांपुढें अंधेऱ्या येतात आणि सुजलेला मूत्राशय लवकर बरा होत नाहीं. शरीरांतील रुधिराभिसरणाच्या बाबतींत गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाचा अंमल फार चालतो. गुरुत्वाकर्षणाविरुद्ध काम करून मस्तकाकडे रक्त पाठविण्याचें कार्य हृदयाला नेहमीं करावें लागतें. त्यामुळें शरीरांतील एकंदर रक्तसंचयास ओहोटी लागली कीं त्याचा परिणाम प्रथम मस्तकाकडील रक्तप्रवाहावर दिसुन येतो, आणि मेंदूच्या व्यापारांत दोष उत्पन्न होतात. अन्नपचन व मलविसर्जन व्हावयासाठीं या रोग्यानें वारंवार औषधें घेतलेलीं आहेत. अशा औषधांमुळें रोगाचें खरें कारण नाहींसें होत नाहीं. उलट, हीं औषधें बंद पडतांच तें कारण अधिक

उपचारांची दिशा कशी ठरवावी.

चळावतें. निसर्गाऐवजीं कृत्रिम उपायांची योजना केली कीं निसर्ग मुकाट्यानें आपलें काम बंद ठेवतो. अन्नपचनासाठीं कृत्रिम उपाय करीत गेलें कीं, हळूं हळूं जठर आपलें काम सोडून देतें, आणि औषधांचें प्रमाण उत्तरोत्तर वाढवावें लागतें. शरीरांत शक्ति कशी उत्पन्न होते, आणि आरोग्य कायम राखण्यासाठीं काय काय केलें पाहिजे, या गोष्टींचा या मनुष्यानें आजन्मांत कधीं विचार केलेला नसला पाहिजे अशी माझी खात्री आहे.

" पोलिस खात्यांत शिरण्यापूर्वीं या मनुष्याची रोजची वागणूक अगदीं पूर्ण शिस्तीची होती. त्याला जेव्हां रात्रींच्या पहाऱ्याचें काम करावें लागलें तेव्हांपासून त्याच्या खाण्यापिण्याच्या आणि झोंपेच्या ठराविक वेळांची आणि संवयींची उलटा पालट झाल्यामुळेंच त्याच्या शक्तीच्या क्षीणतेला प्रारंभ झाला असावा. अनियमित वेळीं खावयाचें, एखाद्या जेवणाला फांटा द्यावयाचा, एखाद्या वेळीं ज्यास्त खाऊन घ्यावयाचें, दिवसा झोंप घ्यावयाची व ती कमी मिळावयाची–या सर्व गोष्टींमुळें त्याच्या रुधिराभिसरणांत बिघाड उत्पन्न होऊन त्याच्या शक्तीवर परिणाम झाला. एकीकडे त्याची शक्ति कमी होत होती तरी, एक दिवसही पहाऱ्याचें काम न चुकविण्याच्या अभिमानाला बळी पडून तो नोकरीवर जातच होता. लघवीला त्रास व्हावयास लागला तेव्हां तो घाबरून गेला, व नंतर डॉक्टरनें मूत्राशयांत सळई घातल्यामुळें मूत्राशय सुजलें. आज कित्येक महिने तो चार चार शेर पाणी पीत आहे. त्यामुळें मूत्राशयावर अधिक कामाचें ओझें पडून तेथील विकृति नाहींशी होण्यास सवडच रहात नाहीं. आपल्याला मूत्राशयाचा विकार आहे या जाणीवेनें हा मनुष्य रात्रंदिवस चिंता करीत बसत असला पाहिजे; आणि या चिंतेमुळें आणि त्याच्या पोटांत गेलेल्या औषधामुळें त्याची अन्नावरील वासना पार नाहींशी होऊन त्याला झोंपही येईनाशी झाली असली पाहिजे. असा क्रम बरेच दिवस चालल्यानंतर शेवटीं त्याला इस्पितळांत खितपत पडावें लागलें यांत कांहीं नवल नाहीं.

" मला वाटतें, या मनुष्याच्या अंगांत थोडी अधिक शक्ति आली

तर याचें दुखणें बरें व्हावयास कांहीं फार वेळ लागणार नाहीं. पण शक्ति यावयास त्याच्या पोटांत अन्न टिकलें पाहिजे; आणि अन्न टिकण्यासाठीं जठराला उत्तेजित केलें पाहिजे. या कामीं औषधांची योजना करावी काय? छे! साऱ्या औषधांची परीक्षा होऊन चुकलेली असतांना त्यांची योजना करून काय उपयोग? त्याच्या शरीरांतील सबंद ज्ञानतंतुसंस्था बिघडून गेली आहे, व तिच्यावर नियंत्रण करण्याची शक्ति त्याच्यांत उरलेली नाहीं. विचारांचें रूपांतर आचारांत व्हावयाचें हा नियम ठरलेला आहे. याच्या मनांत तर रोगाविषयींचे व मृत्यूविषयींचे विचार दृढपणें रुजलेले आहेत. नेहमींच्या व्यवस्थेला अनुसरून याच्या ज्ञानतंतुसंस्थेचें नियंत्रण करण्याचें काम याच्या मेंदूकडून व्हावयास पाहिजे. परंतु याच्या मेंदूचे व्यापारच सर्वस्वी थंडावलेले असल्यामुळें हें नियंत्रणही त्याजकडून होत नाहीं. मेंदूच्या व्यापारांत शिथिलता येण्याचें कारण पोषणक्रियेंतील कमतरता होय. या मनुष्याचें मस्तक खालीं केल्यानें त्याच्या मेंदूचें पोषण अधिक चांगल्या रीतीनें होणार नाहीं काय? होय. परंतु, त्याला तसें करावयास सांगितलें कीं, त्याचा नेहमींचा घाबरटपणा जास्तच वाढेल, आणि मला तो कदाचित् तसें करूं देणार नाहीं. नीट शांतपणें विचार करण्याची शक्ति या मनुष्याच्या अंगीं उरलेली नाहीं हें उघड आहे. तथापि जे विचार त्याच्या मनांत घोळले पाहिजेत अशी माझी इच्छा आहे त्यांचा कसेंही करून त्याच्या मनांत प्रवेश करून दिलाच पाहिजे, आणि मला जे उपचार योग्य वाटतील त्यांस त्याची संमति मिळविलीच पाहिजे. हें करण्यासाठीं त्याला नकळत सूचनाग्राही स्थिति त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न केली पाहिजे.

" एकदां सूचनाग्राही स्थिति त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न झाली म्हणजे मग सैरावैरा पसरलेले त्याचे विचार एका जागीं गोळा करण्यास उशीर लागणार नाहीं, व मला पाहिजेत ते विचार त्याच्या मनांत उत्पन्न करतां येतील. मग मी जी जी सूचना देईन तिच्याविषयीं एकही प्रश्न न विचारतां तो तिच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवील, व माझ्या सूचनेचा त्याच्या शरीरावर व मनावर अतिशय परिणाम होईल. अशा प्रकारें त्याच्या ज्ञान-

तंतुसंस्थेंतील अस्थिरता मला ताबडतोब नाहींशी करतां येईल, व "तुमचा मूत्राशय बरा होत आहे" अशी जोराची सूचना मला त्यास देतां येईल. सध्यां त्याच्या मनांत घोळणारे रोगविषयक विचार पार काढून टाकून त्या ठिकाणीं आरोग्यविषयक विचारांची पेरणी मला करतां येईल. त्याच्या मनांतील निराशा व निरुत्साह काढून टाकून त्यांऐवजीं उत्साह आणि उल्हास यांचें आरोपण मी करीन. त्याचें मस्तक मीं खालीं करावें अशी इच्छा त्याच्या मनांत मला उत्पन्न करतां येईल; व त्याचें मस्तक खालीं केलें कीं, त्याच्या मेंदूंतील रुधिराभिसरण सुधारून तेथील केंद्रस्थानें जागृत होतील, व त्याचा श्वासोच्छ्वास आणि अन्नपचनक्रिया निर्दोष होण्याच्या मार्गाला लागतील.

"आजपर्यंतच्या माझ्या अनुभवावरून पाहतां मला अशी खात्री वाटते कीं, इतकें झाल्यावर थोडें थोडें अन्न त्याला पचूं लागेल; केवळ सूचनांच्या योगानें त्याला झोंप येईल व त्याच्या आंतड्यांची क्रिया मोकळेपणानें होईलसें मला करतां येईल; त्याची बद्धकोष्ठता नाहींशी होऊन त्याच्या गुदकांडाची स्थिति सुधारली कीं त्याचा श्वासोच्छ्वास अधिकाधिक मोकळा होईल; आणि एकंदर शरीरपोषण उत्तम प्रकारें व्हावयास लागलें कीं, त्याचा मूत्राशय बरा होण्यास उशीर लागणार नाहीं."

वर दिल्याप्रमाणें विचार करून मीं त्या मनुष्यावर सूचनोपचार सुरू केले. अगदीं पहिल्या दिवशीं मीं त्याच्यावर जवळ जवळ एक तासभर सूचनाभियोग केला, व त्यानंतर त्याला थोडें खावयास देऊन त्याला झोंप लागल्यावर मी परत आलों. त्या रात्रीं त्याला मधून मधून खावयास देण्यास सांगितलें होतें. दुसऱ्या दिवशीं मी गेलों तों मला कळलें कीं, आदल्या रात्रीं त्याला चांगली झोंप लागली होती, मूत्राशयाची व्याधीहि कमी त्रासदायक वाटूं लागली होती, व एकंदरींत त्याला पुष्कळ हुशारी वाटत होती. त्यानंतर रोज त्याची प्रकृति झपाट्यानें सुधारूं लागली, व शेवटीं तो किती बरा झाला हें मीं मागें सांगितलेंच आहे."

प्रकरण २१ वें.

वाईट संवयी कशा घालवाव्या.

—:o:—

संवय कशी बनते-क्रियाविषयक संवयींवरील उपचार-विचारविषयक संवयींवरील उपचार-एक उदाहरण-व्यसनांवरील उपचार-इतर संवयींविषयीं-तोतरेपणा-उपचारांचा सारांश.

प्रत्येक मनुष्यास कांहीं तरी बऱ्या वाईट संवयी असतात. वाईट संवयीला खोडी म्हणतात. वाचकांपैकीं कोणीहि आपल्या नेहमींच्या बोलण्याचालण्याचें व इतर व्यवहारांचें सूक्ष्म नजरेनें परीक्षण केलें तर स्वतःची एखादी दुसरी तरी अनिष्ट खोडी त्यांस दिसून आल्यावांचून राहणार नाहीं. या खोड्या विशेष महत्त्वाच्या नाहींत असें म्हणून त्यांजकडे दुर्लक्ष करण्याची साधारणपणें प्रवृत्ति असते. परंतु ही समजूत चुकीची आहे. या खोड्या वर वर दिसावयास कितीही क्षुल्लक वाटल्या तरी वास्तविक पाहतां त्यांजपासून होणारें नुकसान कांहीं थोडें थोडकें नसतें. एक तर असें कीं, कोणतीहि वाईट गोष्ट, मग ती कितीहि लहान असो, उपेक्षेला पात्र नाहीं. आणि शिवाय, कित्येक वाईट संवयी अशा स्वरूपाच्या असतात कीं त्यांच्यांतूनच पुढें मोठमोठ्या रोगांचा उद्भव होतो. या कारणांमुळेंच वाईट संवयी घालविण्याच्या कामीं सूचनोपचारांचा कसा उपयोग करावा, या विषयाचा विचार या प्रकरणांत करण्याचें आम्ही योजिलें आहे.

संवय म्हणजे आपल्याला नकळत आपल्या मनाकडून किंवा शरीराकडून पुन्हां पुन्हां होणारी कोणतीहि क्रिया, अशी संवयीची सोपी व्याख्या घेऊन चालावयास कांहीं हरकत नाहीं. उदाहरणार्थ, त्या माणसाला वांकडें चालण्याची संवय आहे, किंवा त्या गृहस्थाला आपल्या दुखण्याचें

रडगाणें गात बसण्याची संवय आहे, असें आपण म्हणतों. जी क्रिया एका वेळीं संवयीची होऊन बसते तीच पूर्वी

संवय कशी बनते.

केव्हां तरी पूर्ण किंवा अंशतः सहेतुकपणें झालेली असते, हें आम्हीं ग्रन्थाच्या पहिल्याच प्रकरणांत विशद केलें आहे. संवय ही नेहमीं पुनरावृत्तीनें बनत जाते, आणि हा नियम केवळ जीवसृष्टीलाच नव्हे तर जडसृष्टीला देखील लागू आहे. कागदाची घडी एकदां एका प्रकारें घातली कीं त्या घडीची त्या कागदाला संवय पडते. एका माणसाच्या हातांत राहिलेल्या वाद्याला त्या हाताच्या वळणाची संवय पडते. याच कारणानें प्रसिद्ध बजवय्याच्या हातांतील सतारीला, सारंगीला, किंवा विनाला तज्ज्ञ लोक फार किंमत देतात. कित्येक अगदीं जुन्या झालेल्या सतारी अशा बोलतात कीं त्यांच्यापुढें कोऱ्या करकरीत उत्तमोत्तम सतारी फिक्या पडतात. याचें कारण असें कीं, त्या सतारीच्या लांकडांतील प्रत्येक तंतूला अत्यंत सुरेल स्वर उत्पन्न करण्याची संवय झालेली असते. नवा विकत घेतलेला बूट किंवा जोडा कांहीं दिवस वापरला म्हणजे आपल्या पायाच्या वळणाची त्याला संवय होऊन तो अगदीं "फिट" बसावयास लागतो. आपण एक गोष्ट एकदां केली कीं, दुसऱ्या वेळेस ती करतांना आपल्याला सोपें जातें. एखाद्या ज्ञानतंतूंतून एक प्रकारचा ठसा एकदां मेंदूकडे गेला कीं त्याच प्रकारचा दुसरा ठसा त्या ज्ञानतंतूंतुन चटदिशीं जातो. त्याचप्रमाणें एखादा विचार बहिर्मुख ज्ञानतंतूमधून जाऊन, एखाद्या अवयवाच्या स्नायूंची त्यामुळें हालचाल झाली तर ते ज्ञानतंतू, स्नायू, व अवयव इतर सर्वांपेक्षां त्या प्रकारच्या विचारांमुळें अधिक त्वरेनें हालचाल करूं लागतात. एखादी नदी आपलें पात्र कसें आंखीत जाते तें पाहिलें तर असें दिसतें कीं जिकडून सगळ्यांत कमी विरोध होईल त्या दिशेनें वाहण्याचा तिचा धर्म आहे. तिला विरोध करून तिच्या प्रवाहाला आपणांस पाहिजे तशी दिशा मुद्दाम दिली तर मात्र ती आपला स्वाभाविक मार्ग सोडून त्या दिशेनें वहावयास लागते. मनुष्याच्या विचारांच्या प्रवाहाची हीच गोष्ट आहे. त्यांना त्यांच्या प्रवृत्तीप्रमाणें वाहूं दिलें तर मेंदूंत, ज्ञानतंतूंत आणि स्नायूंत

ते आपल्या प्रवाहाचे मार्ग आंखून टाकतात, आणि ठराविकपणें विशिष्ट क्रियांमध्यें परिणत होऊं लागतात. उलट, या विचारांचें नीट नियंत्रण केलें तर त्यांचे जुने मार्ग बुजवून नवे मार्ग आंखून देतां येतात, व ज्या क्रियांत त्यांचें रूपांतर होत असतें त्या बदलून टाकून त्यांच्या ऐवजीं नव्या क्रिया घडवून आणतां येतात. यावरून हें दिसून येईल कीं संवयी लागणें हें जसें सोपें आहे तसेंच, आपण प्रयत्न केल्यास वाईट संवयी टाकून त्यांच्या ऐवजीं नव्या संवयी जडवून घेणें हें देखील सोपें आहे.

संवयींचे साधारणपणें चार ढोबळ वर्ग करतां येतील:—

१. क्रियाविषयक,
२. विचारविषयक,
३. चेतनाविषयक,
४. इतर.

क्रियाविषयक संवयी स्नायूंना जडतात आणि पुनरावृत्ति हेंच त्यांचें खरें कारण असतें. कोणत्याही एका स्नायूस किंवा स्नायूंच्या समूहास

क्रियाविषयक संवयीं-वरील उपचार.

मुद्दाम एखादी संवय लावतां येते, किंवा आपल्याला नकळतही एखादी संवय लागते. चालण्याची लकब, नखें कुरतडणें किंवा चघळणें, डोकें खाजविणें, तोंड वेडें वांकडें करणें, डोळे मिचकावणें, विचित्रपणें हंसणें वगैरे क्रियाविषयक संवयींचीं उदाहरणें होत. या संवयी कशा जडतात तें पाहणें मोठें मनोरंजक असतें. "एका मनुष्याला डोकें खाजविण्याची संवय लागलेली होती, व तिला तो इतका बळी पडला होता कीं, एका डॉक्टराकडे तो उपचारार्थ गेला तेव्हां खाजवून खाजवून त्याच्या डोक्याला टक्कल पडलें होतें. त्याला डोकें खाजविण्याची संवय मोठ्या गमतीदार रीतीनें लागली. तो कॉलेजांत शिकत असतांना फुटबॉल खेळण्याचा त्याला भारी नाद असे. फुटबॉल खेळतांना त्याच्या केसांत खूप माती सांठत असे, व स्नान केल्यानंतरही ती माती पुरी निघत नसे. रात्रीं तो अभ्यास करावयास बसला कीं तो आपल्या बोटांनीं सारखे केंस विंचरी आणि मातीचे कण बाहेर काढी. ही विंचरण्याची

क्रिया नित्य नियमानें बरेंच दिवस चालू राहून, शेवटीं केव्हांही वाचावयास लागलें कीं केंस खाजविण्याची संवय त्याला पक्की जडली." आमच्या माहितींतील एका विद्वान् गृहस्थांना दोन्ही खांदे उडवीत बोलण्याची संवय आहे. सद्रा घट्ट झाल्यामुळें दोन्ही खांदे हालविण्यास त्यांनीं प्रथम प्रारंभ केला व तेव्हांपासून ती संवय त्यांना कायमची जडली असें म्हणतात. दुसरे एक अत्यंत श्रीमान व प्रसिद्ध व्यापारी आहेत. ते स्वस्थ बसलेले असोत, घरीं असोत, सभेंत असोत, किंवा भाषण करीत असोत, कांहीं विचित्र अंगविक्षेप करून मानेला सारखे दोन्ही बाजूंनीं हिसडे देण्याची त्यांना विलक्षण संवय आहे. ते कोट्याधीश असल्यामुळें या संवयीचें हंसें होण्याऐवजीं ती अलंकारसदृशच समजली जात असेल, व तिचा उगम कसा झाला याची चवकशी कधीं कोणी केली नसेल, ही गोष्ट निराळी.

एखादी क्रियाविषयक संवय घालवावयाची असेल तर तिच्या जागीं दुसरी संवय उत्पन्न करावी लागते. उदाहरणार्थ, खांदा उडविण्याची संवय नाहींशी करावयाची असल्यास त्या स्नायूंवर चांगला दाब ठेवण्याची संवय त्या मनुष्यानें स्वतःला लावून घेतली पाहिजे. तोंड वेडें वाकडें करण्याची संवय असली तर तोंडाच्या स्नायूंना निराळी संवय लावणें जरूर आहे. जुनी वाईट खोडी घालवून तिच्या जागीं नवी चांगली संवय प्रस्थापित करण्यासंबंधीं अमेरिकेंतील सुप्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ प्रोफेसर जेम्स यांचें म्हणणें असें आहे कीं, "चांगली संवय लावून घेतांना ती पुरती अंगीं खिळल्याखेरीज अपवाद म्हणून कधींहि होऊं देतां कामा नये. एखादें सुताचें बिंडोळें गुंडाळींत असतांना एकदां जरी तें हातांतून निसटलें तरी किती तरी सूत उलगडलें जाऊन कित्येक तासांचे श्रम व्यर्थ जातात. त्याचप्रमाणें नवी संवय लागतांना एका अपवादापासून देखील अपरिमित नुकसान होतें. एक क्रिया सारखी अपवादावांचून केली तरच आपल्या ज्ञानतंतू विशिष्ट प्रकारच्या संवयी लागतात." प्रोफेसर बेन यांचेंहि या बाबतींत असेंच मत आहे. ते म्हणतात, " एखादा नैतिक दुर्गुण दूर करून त्या ठिकाणीं सद्गुणाची स्थापना आपण करीत असलों म्हणजे, दोन शक्तीं-

मध्यें युद्ध सुरू झाल्यासारखें असतें. अशा वेळीं प्रस्थापित होऊं पाहणाऱ्या सद्गुणानें एक वेळ देखील हार खातां कामा नये. जुन्या दुर्गुणानें एक लढाई जिंकली तरी त्यापूर्वीं सद्गुणानें मिळविलेल्या सर्व विजयांचें फल निरुपयोगी होऊन जातें. याकरितां सद्गुणाची सर्वदा सरशी होईल अशी काळजी घेऊन पुनरावृत्तीच्या खंबीर किल्ले कोटांची अशी मजबूत उभारणी केली पाहिजे कीं, जुना दुर्गुण पुन्हां कधींहि वर डोकें काढणार नाहीं."

एखाद्या मनुष्याला जडलेली वाईट खोड क्रियाविषयक असेल तर ती सूचनोपचारांच्या योगानें घालवितां येते. अशा मनुष्यावर उपचार करण्यापूर्वीं त्या खोडीखेरीज त्याला दुसरा कोणताहि विकार झालेला नाहीं नाहीं अशी खात्री करून घ्यावी. तसा एखादा विकार आढळून आला तर आधीं तो घालवावा, व नंतर त्या खोडीकडे लक्ष द्यावें. समजा त्या मनुष्याला बोलतांना डावा डोळा मिचकविण्याची खोड आहे. अशा वेळीं प्रथम त्याच्या त्या डोळ्याच्या स्नायूंच्या खोडीवर आपल्या चित्ताची एकाग्रता करावी. त्याचें डोळे मिचकावणें त्याला न कळत होत असतें. याकरितां त्या वाईट खोडीकडे त्याचें लक्ष अधिकाधिक वेधेल, आणि त्या स्नायूंचें संयमन करण्याची त्याला संवय लागेल, अशा उद्देशानें प्रथम त्याच्यावर सूचनांचा अभियोग करावा. ती संवय त्याला कशी जडली, ती जात कां नाहीं, ती घालविण्यासाठीं त्यानें काय केलें पाहिजे, व त्या कामीं त्यानें स्वयंसूचनांचा उपयोग कसा करावा—या सर्व गोष्टी त्याला नीट समजावून सांगाव्या. नंतर त्याच्यां ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करून खालीं दिल्याप्रमाणें त्याला सूचना द्याव्या:—

"तुमची खोड नाहींशी करण्यासाठीं काय काय केलें पाहिजे हें मीं तुम्हांला सविस्तर सांगितलेंच आहे. मीं जे उपचार करीत आहे त्यांचे तत्त्व तुम्हांला समजलेलें आहे, आणि मी सांगितल्याबरहुकूम तुम्ही वागलांत तर तुमची खोड पार नाहींशी होईल अशी तुमची खात्री पटलेली आहे. तुम्हांला मीं जें जें सांगितलें आहे तें चोख रीतीनें करा. तुमचा डोळा जेव्हां जेव्हां मिचकेल तेव्हां तेव्हां तुमचें लक्ष तिकडे अधि-

काधिक गेलें पाहिजे, आणि जेव्हां जेव्हां लक्ष जाईल तेव्हां तेव्हां त्या जागें-
तील स्नायूंना तुम्ही आंवरून धरलें पाहिजे. शिवाय दर वेळेस तुम्ही
मनाशीं असें म्हटलें पाहिजे कीं, मी पुढच्या वेळेस त्या स्नायूंना जास्त
आंवरून धरीन. ज्या ज्या वेळीं तुम्हांला तुमच्या संवयीची आणि मी
करीत असलेल्या उपचारांची आठवण होईल त्या त्या वेळीं आपण त्या
स्नायूंचें पूर्ण संयमन करूं शकूं असें मनाशीं निश्चयानें बोलत रहा. अशा
प्रकारें वागल्यास त्या स्नायूंचें तुम्हांला पूर्णपणें नियंत्रण करतां येईल, व
लवकरच तुमची खोड नाहींशी होईल. डोळ्यापासचे स्नायू अगदीं स्थिर
रहातील असा तुम्ही जितका प्रयत्न कराल तितका तुमचा डोळा कमी मिच-
केल. मेंदूतील विशिष्ट केंद्रस्थानांचे संदेश सुटून तुमच्या डोळ्यांचे स्नायु हाल-
तात. या केंद्रस्थानांचा उपयोग कमी कमी होऊं लागला कीं, तीं लव-
करच गंजून जातील, व शेवटीं कार्य करीनातशीं होतील. तुम्हांला जेव्हां
जेव्हां सवड सांपडेल तेव्हां तेव्हां डोळ्याच्या स्नायूंकडे लक्ष लावून त्यांचें
नियंत्रण करा."

अशा रीतीनें त्या मनुष्यास निश्चयात्मक सूचना द्याव्या. त्या सूचना
त्याच्या मनांत—तर्कातीत मनांत—पूर्ण खिळल्यां म्हणजे त्यांचा परिणाम
झाल्याखेरीज कधींहि रहाणार नाहीं. त्याच्या मनांत योग्य विचार उत्पन्न
झाले कीं, त्यांची आचारांत परिणति झालीच पाहिजे, हें कधींहि
विसरूं नये.

आतां विचारविषयक संवयींचा विचार करूं. प्रत्येक मनुष्याला कांहीं
तरी विचारविषयक संवयी असतातच. त्यांपैकीं कांहीं चांगल्या अस-
तात व कांहीं वाईट असतात. आपल्याला पूर्वोक्त

विचारविषयक संवयीवरील उपचार.

प्रकाराशीं कांहीं कर्तव्य नसून वाईट संवयी कशा
घालवावयाच्या तेवढें पहावयाचें आहे. विचार-
विषयक संवयी कशा जडतात तें अगोदर पाहूं म्हणजे
त्यांवर सूचनोपचार कसा करावयाचा तें उघड होईल.
ग्रंथाच्या पूर्वभागांत आम्हीं सांगितलेंच आहे कीं, पंचेंद्रियांमार्फत येणारा
प्रत्येक ठसा मेंदूच्या सूक्ष्मपेशींत सांठविला जातो, व निरनिराळ्या सूक्ष्म-

पेशी एकमेकींशीं संबद्ध असल्यामुळें प्रत्येक ठशाचा संबंध इतर कांहीं ठशांशीं जडतो. या सूक्ष्मपेशींचें परिपोषण रक्ताच्या योगानें होत असतें, आणि त्यांचें कार्य चालणें किंवा बंद पडणें हें रक्ताच्या पुरवठ्यावर अवलंबून आहे. कांहीं विवक्षित सूक्ष्मपेशींचें कार्य विशेष जोरानें चालूं लागलें तर त्यांमध्यें सांठलेले ठसे तर्कातीत मनांत रहाण्याचा संभव अधिक असतो. एकाच प्रकारच्या सूक्ष्मपेशी सारख्या कार्य करूं लागल्या म्हणजे एकाच विवक्षित विचारमालिकेची मनुष्याला संवय जडते. एखादें चांगलें गाणें आपण ऐकलें म्हणजे तें गाणें आपल्या डोक्यांत सारखें घोळत राहतें, व दुसरें गाणें आपल्याला आवडून आपल्या मेंदूतील दुसऱ्या सूक्ष्मपेशी संचलित झाल्याखेरीज तें गाणें डोक्यांतून जात नाहीं. ही गोष्ट लक्षांत ठेवली तर एखाद्या मनुष्याच्या डोक्यांतील अनिष्ट विचार कसे घालवावेत त्याची कल्पना बांधतां येण्यासारखी आहे. कारण, आपण त्या मनुष्याच्या डोक्यांत निराळे इष्ट विचार प्रविष्ट केले तर त्याचे जुने अनिष्ट विचार हळूं हळूं निद्रित होत जातील, व त्या विचारांशीं संबद्ध असलेल्या सूक्ष्मपेशींचा वापर झाला नाहीं कीं त्या गंजतील. अर्थात योग्य सूचनांची पुनरावृत्ति करण्यावरच अखेरचें यश केव्हांहि अवलंबून राहील.

कांहीं माणसांची विचारविषयक खोड अशी असते कीं, ते विचारमग्न असले म्हणजेच तेवढे ते विचार त्यांच्या मनांत येतात. इतर कांहीं लोकांची गोष्ट अशी असते कीं, सदा सर्वदा, ते कांहींही करीत असले तरी ठराविक विचार त्यांच्या मनांत यावयाचेच. ज्या विचारांची संवय जडली असेल ते विचार मनुष्याच्या मनांत दिवसांतून किती वेळ घोळत राहतील हें त्या मनुष्याच्या शरीरप्रकृतीवर, त्याच्या स्वभावावर, उद्योगधंद्यावर, व त्याचप्रमाणें त्या विचाराच्या स्वरूपावर अवलंबून असतें.

विचारविषयक खोड लागलेल्या माणसाचीं पचनेंद्रियें बहुतकरून बिघडलेलीं असतात. तेव्हां त्याचीं पचनेंद्रियें प्रथम दुरुस्त करणें जरूरीचें असतें. पचनेंद्रियांची क्रिया सुरळीत चालू झाल्याबरोबर विचारविषयक खोड कधीं कधीं आपोआप नाहींशी होते असा अनुभव आहे. याचें कारण असें कीं,

मेंदूच्या पोषणांत सुधारणा झाली कीं, मनुष्याची विचारशक्ति सुधारते आणि विचारशक्ति सुधारल्यामुळें मनाला जडलेल्या अनिष्ट विचाराला मनाबाहेर काढून टाकतां येतें. विचारविषयक खोडी घालविण्यासाठीं सूचनांचा अभियोग कसा करावा तें खालीं दिलेल्या डॉक्टर पार्किन यांच्या एका रोग्याच्या हकीगतीवरून दिसून येईलः—

एक उदाहरण.

" मिसेस ' बी ' यांना जेव्हां माझ्याकडे उपचारासाठीं प्रथम आणलें तेव्हां त्यांची मनःस्थिति फारच दुःखपूर्ण होती. त्यांचें वय ३७ वर्षांचें होतें. एका वर्षापूर्वीं कांहीं मैत्रिणींबरोबर गांवाला जावयाची तयारी करीत असतांना आपल्या तीन वर्षांच्या लहान मुलाला बरें नाहीं असें त्यांच्या लक्षांत आलें. कांहीं विशेष दुखणें नसेल असें समजून त्यांनीं त्याला एका नर्सच्या स्वाधीन केलें, आणि ठरल्याप्रमाणें त्या गांवाला गेल्या. त्या नर्सनें त्या मुलाच्या अस्वस्थतेकडे बिलकुल लक्ष दिलें नाहीं, व त्यामुळें मुलाचा आजार एकदम वाढला, व डॉक्टरला बोलावून आणावें लागलें. त्या मुलाला " मांससंतानिका " (Diptheria) झाला असल्याबद्दल डॉक्टरनें मत दिलें. मिसेस " बीं " ना तार करण्यांत आली, पण त्यांना इतक्या लांबून यावयास तीन दिवस लागले. त्या घरीं येऊन पोंचल्या तेव्हां मुलगा फारच अजारी झाला होता, व त्या मुलाला झालेला रोग बरा करण्यांत नांवाजलेल्या एका तरुण डॉक्टराला बोलावण्याचा पुष्कळ मंडळींनीं मिसेस " बी " यांस सल्ला दिला. आपल्या नेहमींच्या डॉक्टरावर त्यांचा पूर्ण विश्वास असल्यामुळें त्यांनीं त्याचेंच औषध कांहीं दिवस चालू ठेवलें. परंतु मुलाची प्रकृति फारच बिघडत चालल्यामुळें त्यांनीं शेवटीं त्या तरुण डॉक्टराला बोलाविलें. पण तितक्यांतच तो मुलगा मेला, आणि आपल्याला लवकर आणलें असतें तर आपण त्या मुलाचा जीव खात्रीनें वांचावेला असता असें तो तरुण डॉक्टर म्हणूं लागला. हें ऐकून मिसेस ' बी ' स्वतःस शिव्याशाप देऊं लागल्या, व लोकांनीं सांगितलें असतांहि आपण त्या तरुण डॉक्टरास बोलावण्याची हयगय करून मुलाला मारलें, असा शोक त्या करूं लागल्या. त्या एकंदर प्रका-

रांतील प्रत्येक गोष्ट त्या आपल्या मनांत घोळवूं लागल्या, व आपण मुलाच्या मृत्यूला कारण झालों हीच गोष्ट त्यांच्या मनांत पुन्हां पुन्हां येऊन दृढ होऊं लागली. हे सारे विचार त्यांच्या मनांत इतके प्रबळ झाले कीं, शेवटीं त्यांचें चित्त दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीकडे लागेनासें झाले. ही त्यांची स्थिति एक वर्षभर चालू राहिल्यानंतर त्यांस माझ्याकडे आण-ण्यांत आलें.

त्यांच्या शरीरिक प्रकृतींत कांहीं बिघाड नव्हता असें पाहून त्यांची विचारविषयक संवय घालविण्याच्या कामाला मी ताबडतोब लागलों. विचाराविषयक संवय म्हणजे काय, ती कशी लागते, तिच्यावर मी कोणते उपचार करणार, वगैरे सर्व गोष्टी मीं त्यांस समजावून सांगितल्या. उप-चारांच्या कामीं मला मदत करावयाची आपली तयारी असल्याचें, परंतु माझ्या उपचारांवर विश्वास नसल्याचें त्यांनीं मला सांगितलें. ज्या ज्या वेळीं ते त्यांचे ठराविक विचार मनांत येतील त्या त्या वेळीं उपचार कर-तांना मीं सांगितलेल्या सर्व गोष्टींचें स्मरण करून त्यांवर विचार कर-ण्याचें व मी ज्या सूचना देईन त्या मनांत ठेवून त्यांच्या अर्थाविषयींहि विचार करण्याचें मीं त्यांच्याकडून वचन घेतलें.

त्यांच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न केल्यानंतर त्यांना ज्या सूचना मीं दिल्या त्या साधारणपणें अशा होत्याः—

" आतां तुम्ही छान स्वस्थ पडलां आहांत. मी जें जें बोलतों आहे त्यावर तुमच्या चित्ताची एकाग्रता झालेली आहे. माझा प्रत्येक शब्द तुमच्या मनावर अगदीं कायमचा उमटेल. मीं आत्तां सांगेन त्या विचारांचें तुम्ही मनन करा. म्हणजे ते तुमचेच विचार होऊन बसतील. माझ्या बोल-ण्यावर पूर्ण विश्वास ठेवा. कारण, जें सत्य आहे तेंच मीं बोलत आहे. या जगांत तुम्हांला किती तरी गोष्टी करावयाच्या आहेत. तुमच्या यजमा-नांना व मुलांबाळांना सुखी करण्यांत सारा वेळ खर्च करा. तुमच्या प्रेमा-साठीं तीं भुकेलेलीं आहेत, व त्यांची काळजी घेणें हें तुमचें कर्तव्य आहे. त्यांना सुख देण्यासाठीं तुम्ही झटलें पाहिजे, त्यांच्या समाधानाकडे पाहून तुम्हाला आनंद झाला पाहिजे. पुन्हां पूर्वींसारख्या तुम्ही आनंदी,

उत्साही, समाधानी, आणि संसारदक्ष व्हा. ऐकलेंत ना? तुम्ही आनंदी, उत्साही, समाधानी, व संसारदक्ष झालें पाहिजे. पूर्वीं ही गोष्ट करावी, ती गोष्ट करावी अशी महत्त्वाकांक्षा तुम्हांला होती. ती तुमची महत्त्वाकांक्षा मध्यंतरीं सुप्त झाली होती, पण आतां ती पुन्हां जागृत होत आहे. तुम्ही आनंदी व उत्साही झालांच आहांत. प्रत्येक गोष्टींत मन लावण्याचा यत्न करा, म्हणजे खरोखरच प्रत्येक गोष्टींत मन रमेल. तुम्हांला किती तरी सौख्यें लाभलेलीं आहेत. रोज वारंवार त्या सर्व सुखांचा विचार करा. तुम्हांला ज्या अनिष्ट विचारांची संवय जडली आहे ते विचार केव्हांहि मनांत येऊं लागले कीं, आत्तां मीं सांगितलेल्या सर्व गोष्टी मनांत आणा आणि दुसऱ्या कोणत्या तरी गोष्टींत मन गुंतवा. याला थोडीशी इच्छा-शक्ति लागेल. पण तेवढी इच्छाशक्ति तुमच्याजवळ आहे, व तिचा उप-योग करण्याचें तुम्ही मला वचन दिलें आहे. सदा सर्वदा तुम्ही आनंदी, उत्साही, समाधानी व संसारदक्ष राहिलें पाहिजे. तुम्हांला पूर्वींप्रमाणें ताकद वाटूं लागेल, आणि पूर्वींप्रमाणेंच तुम्ही आपला संसार उत्तम रीतीनें चालवाल. प्रत्येक गोष्टीपासून आनंद तेवढा मिळवीत जा. ज्या ज्या वेळीं द्रव पदार्थांचा तुम्ही घोंट घ्याल त्या त्या वेळीं मी जें जें बोललों त्याचा विचार करा, आणि काय व्हावयास पाहिजे तें मनांत आणा. तुमच्या विचारांचें रूपांतर आचारांत झालेंच पाहिजे." इत्यादि.

या एकंदर भाषणांत त्यांच्या मुलाच्या मृत्यूचा मीं यत्किंचितही उल्लेख केला नाहीं हें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे. तो उल्लेख करण्याची जरूरीच नव्हती. मीं सुचविलेले विचार त्यांच्या मनांत रुजविण्याचेंच कार्य मला मुख्यतः करावयाचें होतें. याशिवाय त्या बाईंना मीं एक दिनचर्या आंखून देऊन त्यांचें लक्ष दुसऱ्या गोष्टींकडे वेधलें. माझ्या उपचारांचा परिणाम फारच चांगला झाला. त्यांची मानसिक स्थिति प्रथमपासूनच सुधारावयास लागली. माझ्या सूचनांबरहुकूम त्या वागूं लागल्या, व एक महिन्यानंतर पूर्ण आनंदी झाल्या, इतकेंच नव्हे तर आपल्या पूर्वींच्या अनिष्ट संवयीविषयीं देखील निर्विकारपणें त्या बोलूं लागल्या.

दारू, गांजा, अफू, तंबाखू, मॉर्फाइन, कोकेन इत्यादि मादक पदा-

थांच्या संवयींना "चेतनाविषयक" हें नांव आम्ही दिलें आहे. चहा, कॉफी वगैरे उत्तेजक पेयांच्या संवयी देखील याच सदराखालीं घालाव्या लागतील. या असल्या संवयी सूचनोपचारांच्या योगानें मोठ्या आश्चर्यकारक रीतीनें नाहींशा करतां येतात. अनेक लोकांना असल्या दुष्ट संवयींपासून आम्ही मुक्त केलें आहे, हें या ग्रन्थाच्या शेवटीं दिलेल्या निवडक प्रशंसापत्रां- वरून वाचकांस दिसून येईलच. या संवयी सूचनो- पचारांच्या अभियोगानें इतक्या त्वरित नाहींशा होतात कीं, तें पाहून तिऱ्हाइतांस व खुद्द त्या संवयीला बळी पडलेल्या माणसास देखील तो एक अद्भुत चमत्कार वाटूं लागतो. तथापि सूचनांचें मूलतत्त्व ज्यास समजलें आहे त्यास या गोष्टींचें आश्चर्य न वाटतां त्या निसर्गनियमप्राप्त अशाच वाटतील, यांत संशय नाहीं.

व्यसनांवरील उपचार.

अगदीं प्रथम तंबाखू ओढल्याबरोबर, किंवा मॉर्फाइनसारख्या उन्मादक औषधाचा अगदीं पहिला 'डोझ' घेतल्याबरोबर त्याची चटक लागते असें नव्हे. खरें म्हटलें असतां या औषधांची चव मोठी रुचिकर आहे, व म्हणून त्यांविषयीं आवड उत्पन्न होते, असा प्रकार मुळींच नाहीं. त्यांची चटक लागण्याचें खरें कारण त्यांची गोड रुचि नसून त्यांच्यामुळें अंगावर व मनावर येणारी उन्मादवृत्ति, किंवा साध्या भाषेंत बोलावयाचें झाल्यास " नशा " होय. या उन्मादक वस्तूंचें सेवन केलें कीं, एका सुखकारक चेतनेचा अनुभव घ्यावयास मिळतो, व आपण जणूं प्रत्यक्ष स्वर्गांत आहोंतसें माणसास वाटतें. अशा स्थितींत त्याला संसारांतील सर्व बारीक सारीक चिंताजनक गोष्टींचा विसर पडतो. ही गोष्ट तंबाखूपेक्षां मॉर्फाइन, कोकेन, गांजा, मद्य वगैरे पदार्थांविषयीं अधिक खरी आहे. तंबाखूनें इतका उन्माद येत नाहीं. तंबाखूचें व्यसन लागण्याचें कारण इतकेंच कीं, दिवसभर तोंडांत कांहीं तरी चघळण्याचा किंवा तोंडानें झुरके ओढण्याचा एक प्रकारचा उद्योग मनुष्याला मिळतो. तंबाखू नसली कीं, कांहीं तरी उद्योग नाहींसा झाल्यासारखें झाल्यामुळें मनुष्याला एका तऱ्हेची अस्वस्थता वाटावयास

लागतें; व याच कारणानें तंबाखू सोडणें कठिण जातें. त्याला दुसरा कांहीं उद्योग मिळेल तर तंबाखूवांचून त्याचें अडावयाचें नाहीं. मद्य वगैरे उन्मादक पदार्थांच्या व्यसनाची गोष्ट मात्र निराळी आहे. ते सोडून दिले कीं, नेहमींची उन्मादावस्था अनुभवावयास न मिळाल्यामुळें व्यसनी मनुष्य अगदीं वेडावून जातो, व कांहींही करून ते पदार्थ मिळवून पोटांत घातल्याखेरीज त्याला बरें वाटतच नाहीं.

उन्मादक पदार्थांची एखाद्या मनुष्यास संवय झाली म्हणजे नेहमींचा व्यावहारिक मार्ग तो सोडून देतो, व त्या व्यसनाचा मार्ग हाच त्याला खरा मार्ग वाटूं लागतो. उन्मादावास्था हीच त्याची सर्वसाधारण अवस्था होते, व चारचौघांची उन्मादरहित लौकिक अवस्था त्याला अपवादासमान वाटूं लागते. असल्या व्यसनी मनुष्याला त्याच्या प्रिय व्यसनावांचून करमेल अशी व्यवस्था कशी करावयाची हाच मुख्य प्रश्न असतो. त्याचें उन्मादक पदार्थांचें सेवन एकदम पुरतें बंद केल्यास त्याचें व्यसन लवकर सुटेल, असें वाटणें साहजिक आहे. परंतु प्रत्यक्ष अनुभव पाहिला तर तो असा आहे कीं, त्या पदार्थांचें प्रमाण हलके हलके कमी करणें हाच सगळ्यांत फलदायक मार्ग आहे. एखाद्याला खूप अफू खाण्याची रोजची संवय असली,व त्याची अफू एकदम अजीबात थांबविली तर हित होण्याऐवजीं अहितच झालेलें दिसून येतें.याचें कारण एका तज्ज्ञ विद्वानाच्या मताप्रमाणें असें आहे कीं, जो मनुष्य मादक पदार्थांचें सेवन करतो त्याच्या शरीरांत एका क्षाराची उत्पत्ति होऊन तो क्षार त्या पदार्थांचें विष मारतो; व त्यामुळें मादक पदार्थांचें सेवन एकदम बंद झालें कीं, त्या क्षाराचाच त्या मनुष्याच्या शरीरावर विषासारखा परिणाम व्हावयास लागतो. तें कसेंहि असलें तरी, मादक पदार्थांचें व्यसन घालवितांना प्रथम कांहीं दिवस त्याचें प्रमाण दररोज अर्ध्यानें कमी करीत जाणें हेंच सर्वांत उत्तम. कांहीं दिवसांनंतर रोज एक तृतीयांश याप्रमाणें प्रमाण कमी करावें. व्यसन घालविण्याच्या इतरही दोन तीन पद्धति आहेत,परंतु आपणांस या ठिकाणीं फक्त सूचनोपचारांच्या पद्धतीचा विचार कर्तव्य आहे. ज्या पदार्थांचें व्यसन असेल तो बंद केल्यानंतर रोग्याच्या ठिकाणीं मानसिक स्वस्थता

उत्पन्न होण्याकरितां सूचनांचा अभियोग करावा.

व्यसनी मनुष्यांचें व्यसन बंद करावयाचें म्हणजे त्यांच्या ठिकाणीं चित्ताची एकाग्रता आणि इच्छाशक्तीचा जोर हीं उत्पन्न करावयाचीं असतात. स्वाभाविक प्रवृत्तींचें संयमन करण्यास आणि ज्यांत इच्छाशक्तीचें काम पडेल अशा गोष्टींचा रोजच्या रोज अभ्यास करण्यास त्यांस शिकवावें लागतें. व्यसनी मनुष्यावर प्रयोग कसा करावा आणि त्याच्यावर उपचार करतांना कोणत्या सूचनांचा अभियोग करावा व एकंदरीनें त्याच्याशीं कसें वागावें वगैरे गोष्टींविषयीं एक पाठच आम्ही पुढें एका प्रकरणांत देणार आहोंत. तेव्हां त्याविषयीं अधिक चर्चा या ठिकाणीं न करतां पुढील मुद्याकडे वळूं.

वर ज्या तीन प्रकारच्या संवयींचा विचार केला त्यांशिवाय आणखी किती तरी संवयी निरनिराळ्या व्यक्तींच्या बाबतींत दिसून येतात. खाणें, पिणें, झोंपणें या प्रत्येक क्रियेच्या बाबतींत अनेक

इतर संवयींविषयीं. माणसांना अनेक तऱ्हेच्या खोड्या जडलेल्या असतात. एखाद्या कामांतील वाईट खोडी कोणती तें समजण्यास तें काम करण्याची खरी रीति कोणती तें कळावयास पाहिजे. असले दोष सूचनांच्या योगानें खात्रीनें नाहींसे करतां येतील. शरीराच्या सर्व अवयवांवर मनाचें नियंत्रण आहे. तेव्हां कोणत्याही अवयवाला एखादी वाईट संवय लागलेली असली तर ती सूचनांच्या सामर्थ्यानें घालवितां येईल. मात्र, निसर्गाचे सर्व नियम योग्य रीतीनें पाळले गेले पाहिजेत. उदाहरणार्थ, एखादा मनुष्य सबंद दिवसांत मिळून अर्धा शेर देखील पाणी जर पीत नसेल तर, त्याला जडलेल्या बद्धकोष्ठतेच्या व्याधीवर केवळ सूचनांचा उपचार करून गुणाची अपेक्षा करणें किती असमंजसपणाचें होईल !

पुरेसें पाणी न पिण्याची खोडी फार लोकांच्या अंगीं दिसून येते. ही संवय प्रकृतीला फार अपाय करणारी आहे. ती जितकी लवकर नाहींशी करतां येईल तितकी केली पाहिजे. रोजच्या रोज पुरेसें पाणी पिण्याविषयीं या ग्रंथांत अनेक ठिकाणीं आम्हीं सूचना केलीच आहे. पुरेसे द्रव पदार्थ

सेवन करणाऱ्या माणसाच्या आरोग्याला धक्का लागण्याचा संभव फार कमी. कोणी कोणी विचारतात, " डॉक्टर, तुम्ही म्हणतां तें खरें असेल कदाचित्; पण मला मुळीं तहानच लागत नाहीं; तेव्हां मीं उगीचच्या उगीच पाणी पोटांत बळेंच कां घालावें तें मला समजत नाहीं. निसर्गावर सर्व गोष्टी अवलंबून ठेवाव्या हेंच मला अधिक पटतें. मला खरोखरीच अधिक पाण्याची जरूरी असेल तर निसर्ग मला त्याप्रमाणें सूचना करील्च. " या शंकेवर आमचें असें उत्तर आहे कीं, " निसर्गाच्या सूचनेकडे तुम्ही इतक्या वेळां दुर्लक्ष केलें आहे कीं, तुम्हांला सूचना करणें निसर्गानें सोडूनच दिलें आहे. " मूल लहान असतें तेव्हां त्याचें शरिरपोषण मुख्यत्वेंकरून द्रव पदार्थांच्या योगानेंच होत असतें. हळू हळू द्रव पदार्थांच्या जागीं अन्नाची योजना करण्यांत येते, परंतु द्रव पदार्थ अजीबात नाहींसे होत नाहींत. मुलाला त्याच्या मनाप्रमाणें वागूं दिलें तर जेवतांना एक घांस घ्यावयाचा, थोडें पाणी प्यावयाचें, असा त्याचा क्रम दिसून येईल. याचा अर्थ असा कीं,अन्न खातांना पाणी पिण्याकडे त्याची स्वाभाविक प्रवृत्ति असते. पुढें मुलें मोठीं होत जातात तसतसें निरनिराळ्या कारणांमुळें द्रव पदार्थांच्या प्रमाणाकडे त्यांचें दुर्लक्ष होत जातें; व या दुर्लक्षाचा परिणाम शेवटीं असा होतो कीं,द्रव पदार्थांविषयींची नेहमींची नैसर्गिक इच्छाच मरून जाते.

ऋतुस्रावासंबंधीं अनेक स्त्रियांना अनेक प्रकारच्या संवयी असतात. योग्य सूचनांचा अभियोग केल्यास या संवयी घालवितां येतात. स्त्रीच्या मनांतील तीव्र अपेक्षेचा ऋतुस्रावाच्या प्रकारावर बराचसा परिणाम होतो. ऋतुस्रावांत अनियमितपणा उत्पन्न झाला असल्यास उपचारकानें प्रथम त्या स्त्रीच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावी, आणि नंतर ज्या दिवशीं ऋतुस्राव नियमाप्रमाणें व्हावयास पाहिजे असेल त्या दिवसावर तिच्या चित्ताची एकाग्रता होईल असें करावें. शिवाय, तिला असेंहि समजावून सांगावें कीं, रोज वारंवार घोंट घोंट पाणी पितांना शौचाची एक विवक्षित वेळ मनांत धरल्यास दुसऱ्या दिवशीं बरोबर त्या वेळेस ज्याप्रमाणें शौचास होतें, त्याप्रमाणें रोज पाण्याचे घोंट घेतांना ऋतुस्रा-

वाची अपेक्षित वेळ जर मनांत सारखी वागविली तर बरोबर त्या वेळेस ऋतुस्राव झालाच पाहिजे. या सूचनोपचारांचा गुण अगदीं पहिल्याच महिन्यांत दिसून न येण्याचा संभव आहे. विशेषतः स्त्री अशक्त असेल तर गुण दिसून यावयास दोन तीन महिन्यांचा देखील अवधि लागेल. मात्र उपचारकानें एक महिन्यापेक्षां अधिक कालपर्यंत उपचार चालू ठेवण्याची अवश्यकता नसते. कारण, एकदां त्या स्त्रीला उपचाराची दिशा कळली कीं, तिच्या स्वयंसूचनांच्या योगानें कार्य होण्यासारखें असतें.

कांहीं माणसांना वांकड्या तिकड्या रीतीनें श्वासोच्छ्वास करण्याची वाईट खोडी असते. ही खोडी फार घातुक आहे. ज्यांना ही खोडी आहे त्यांची प्रकृति बहुतकरून चांगली नसते. अन्नाचें सेवन केलें नाहीं तरी मनुष्य कांहीं दिवस जगूं शकेल. परंतु हवेवांचून मनुष्याला किती मिनिटें जगतां येईल हा प्रश्नच आहे. यासाठीं एखाद्याच्या श्वसनक्रियेंत कांहीं दोष असेल तर तिकडे ताबडतोब लक्ष पुरविलें पाहिजे. वर आम्ही ज्या क्रियाविषयक संवयींचा विचार केला आहे त्यांच्या वर्गांतच ही संवय अंतर्भूत होत असल्यामुळें, तिच्यावर उपचार कसे करावेत तें आम्ही या ठिकाणीं निराळें सांगत बसत नाहीं. तिच्या महत्त्वाकडे लक्ष देऊन तिचा आम्ही मुद्दाम उल्लेख केला इतकेंच.

त्याचप्रमाणें अन्नाचें चर्वण नीट रीतीनें न करण्याची संवय अतिशय अपायकारक आहे. ही संवय घालवावयाची म्हणजे चर्वणाचें काय महत्त्व आहे तें त्या मनुष्याला समजावून दिलें पाहिजे व नंतर योग्य सूचनांचा अभियोग केला पाहिजे. तसेंच, आरोग्यविघातक निषिद्ध पदार्थांविषयींची आवड, व सात्विक आणि शरीरपोषक अशा पदार्थांविषयींची नावड—या वाईट संवयीच होत, व या दृष्टीस पडल्याबरोबर यांचें निर्मूलन केलें पाहिजे. कारण, त्यांपासून आज प्रत्यक्ष कांहीं अपाय झालेला नसला तरी पुढें मागें आरोग्याचा विघात केल्यावांचून त्या रहात नाहींत. ज्या माणसास असल्या पदार्थांविषयीं संवय असेल त्याला त्यांचे गुणधर्म नीट समजून सांगून त्याच्यावर सूचनोपचार करावेत.

वर सांगितलेल्या क्षुल्लक संवयींपेक्षां अधिक अपायकारक, इतकेंच

नव्हे तर, जवळ जवळ रोगाच्याच स्वरूपाची अशी एक संवय म्हणजे तोतरें बोलण्याची संवय होय.

तोतरेपणाचा दोष फारसा सार्वत्रिक नसला तरी तोतरीं माणसें पुष्कळशीं आढतात. एखाद्या मोठ्या शाळेंत जाऊन पाहिलें तर, दोन तीन तुकड्यांत मिळून एक तोतरा विद्यार्थी बहुतकरून दिसून येतो. तोतरेपणावर कांहीं उपाय नाहीं अशीच लोकांची सामान्य समजूत असल्यामुळें हीं तोतरीं मुलें मोठेपणीं तशींच राहतात. तोतरें बोलणाराला बोलतांना शारीरिक व मानसिक यातना किती होतात, याची ज्याला चांगली कल्पना असेल तो दयार्द्र होऊन त्याची ती व्याधि दूर करण्याचा प्रयत्न केल्याखेरीज कधींही राहणार नाहीं. तोतरें बोलणाऱ्या माणसाच्या मानसिक यातनांकडे लक्ष दिलें म्हणजे, त्या मानानें मोठमोठ्या रोगांच्या शारीरिक यातना कांहींच नव्हत असें वाटू लागतें. शारीरिक यातनांना कांहीं मर्यादा तरी असते. एखादें मलम किंवा बाम चोळून, किंवा दुसऱ्या एखाद्या उपायानें मनुष्याच्या शारीरिक यातना कमी करतां येतात. परंतु, तोतरें बोलणाऱ्याच्या मानसिक यातनांवर कांहीं उपाय करतां येण्यासारखा नसल्यामुळें त्या त्याला निमूटपणें सोसाव्या लागतात. बोलतांना अतिशय अडखळणारा तोतरा वाचकांच्या पाहण्यांत नसल्यास त्यांना वरील विधानाचें मर्म कळणार नाहीं. पण, आम्ही इतकेंच सांगतों कीं, कांहीं कांहीं तोतऱ्यांना एक अक्षर तोंडाबाहेर काढावयाचें म्हणजे इतके कष्ट होतात कीं, बोलण्याचे श्रम करून लोकांत हंसू करून घेण्यापेक्षां एखाद्या खोलींत स्वतःला कैद्याप्रमाणें कोंडून घेणें त्यांना अधिक बरें वाटतें.

तोतरेपणा हा वास्तविक पाहतां एक रोगच आहे. रोगाच्या वर्गांत तोतरेपणाचा अंतर्भाव करणें कदाचित् नेहमींच्या समजुतीच्या विरुद्ध असेल; परंतु, थोड्या विचाराअंतीं आमच्या म्हणण्याची सत्यता उघड होण्यासारखी आहे. बोलण्याच्या क्रियेंत ज्या ज्ञानतंतूंचा उपयोग होतो त्यांच्या अस्थिरतेमुळेंच बोलण्यांत तोतरेपणा उत्पन्न होतो हें सिद्ध करून दाखवितां येण्यासारखें आहे. पण, डॉक्टर लोक या व्याधीस उपाय करीत नाहींत त्यामुळें ' रोग ' हें नांव त्याला लावलें कीं जरा चमत्कारिक

वाटतें. वैद्यकीचें ज्ञान करून देणारीं जीं कॉलेजें आहेत त्यांत या व्याधी-वर उपाय कसे करावेत तें सहसा शिकविलें जात नाहीं; व तोतरेपणा-विषयीं कांहींच ज्ञान नसल्यामुळें त्यावर आपल्या स्वतंत्र मतानें उपचार करण्याचा प्रयोग करून पाहण्याकडे डॉक्टर लोकांची क्वचितच प्रवृत्ति होते. तोतरेपणाविषयीं एखाद्या डॉक्टराचा सल्ला घ्यावयास गेलें तर विशेष निश्चित स्वरूपाच्या कोणत्याच उपचारांची दिशा दाखविण्यांत येत नाहीं. उलट सूचनोपचारकास तोतरेपणाचें खरें कारण, व त्यावरील उपाय या दोहोंचेंहि पुरेसें ज्ञान असल्यामुळें त्याच्या हातून रोग्याची निराशा होण्याचा फारसा संभव नाहीं. तोतरेपणावर सूचनांचा अभियोग केल्यास गुण त्वरीत येईल व तो कायम टिकेल. कारण, रोग्याला रोगाविषयीं व उप-चारांविषयीं ज्ञान करून देणें व त्याच्या अंगीं आत्मविश्वास उत्पन्न करणें हें सूचनोपचारांतील मूलभूत तत्त्व आहे. तोतऱ्या मनुष्यास सर्व गोष्टी नीट समजावून सांगितल्या कीं, त्याचा दोष नाहींसा होण्यास फार उशीर लागण्याची भीति नाहीं.

तोतऱ्या मनुष्यास कोणताहि शब्द उच्चारावयाचा असला कीं त्रास पडतो. त्याचे शब्द त्याच्या जिभेला जणूं काय चिकटून राहतात. कांहीं केलें तरी ते सफाईनें तोंडाबाहेर पडत नाहींत. तोतरेपणा अनेक कारणां-मुळें उत्पन्न होतो. बोलत असतांना आपण कांहीं तरी एक जबाबदारीचें काम करीत आहोंत ही जाणीव मनांत असल्यामुळेंच पुष्कळांचा तोतरे-पणा उद्भवलेला असतो. याशिवाय, दुसरें एक नेहमींचें कारण म्हणजे बोलण्याच्या क्रियेंत ज्या स्नायूंचा उपयोग करावा लागतो त्यांचा सतत कंप चालू असणें किंवा अयोग्य रीतीनें होणारें श्वसन, हें होय. कधीं कधीं अतिशय जलद विचार मनांत उद्भवण्याच्या संवयीमुळें, किंवा मस्तकास कांहीं दुखापत झाल्यामुळें, किंवा लोकांना नेहमीं वेडावून दाखविल्यामुळें किंवा नक्कल केल्यामुळेंही मनुष्याच्या अंगीं तोतरेपणा येतो. यांपैकीं बहु-तेक सर्व प्रकारच्या तोतरेपणांवर सूचनोपचार गुणकारी ठरलेले आहेत. तोतरेपणावर उपचार करतांना हें लक्षांत ठेवावें कीं, विचार, उच्चार व श्वसनक्रिया यांच्याविषयीं घाणेरड्या व चुकीच्या संवयींमुळेंच शंभरांपैकीं

नव्याण्णव तोतऱ्यांच्या अंगीं दोष उद्भवलेला असतो. अर्थात्, त्यांचा तोतरेपणा घालावावयाचा असल्यास त्यांच्या त्या संवयींचें निर्मूलन केलें पाहिजे.

मी तुझी तोतरेपणाची संवय घालविणार आहे असें उपचारकानें तोतऱ्याला कधीं प्रथमच सांगू नये. कारण, वस्तुतः त्याच्या जुन्या संवयी घालविण्यापेक्षां ज्यांच्या योगानें त्या आपोआप नाहींशा होतील अशा नव्या संवयी त्याच्या ठिकाणीं उत्पन्न करणें, हाच उपचारकाचा उद्देश असतो. वर सांगितलेंच आहे कीं, बोलतांना एका प्रकारच्या जबाबदारीची जाणीव मनांत सारखी राहिल्यामुळें कांहीं लोक तोतरें बोलतात. आपल्या बोलण्याचा दुसऱ्या माणसावर उत्तम परिणाम होतो आहे किंवा नाहीं इकडे या लोकांचें सारें चित्त असतें. अशा एखाद्या माणसाकडे कोणी टक लावून पाहिलें कीं, त्याला वाटतें आपल्याला गोंधळवून टाकण्यासाठींच तो असा पहात आहे. असा मनुष्य दुसऱ्याकडे न पाहतां बोलत असतो, व आपल्याकडे पहावयास कोणी त्याला सांगितलें तरी तो पहात नाही. अशा प्रकारच्या तोतऱ्यावर उपचार करावयाचे झाल्यास त्याच्या मनांत जितका उत्साह व धीटपणा उत्पन्न करतां येईल तितका करावा. त्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न केल्यानंतर भित्रेपणापासून होणारें नुकसान, व धीटपणापासून होणारे फायदे, वगैरे गोष्टींविषयीं खूप बोलावें. त्याचप्रमाणें, "तुमच्या शरीरांत कांहीं एक दोष नाहीं", "तुम्हांला चांगलें स्वच्छ बोलतां येतें", "लोक तुमच्याकडे पाहतात त्यांत घाबरण्यासारखें कांहीं नाहीं", वगैरे सूचना योग्य रीतीनें द्याव्या. त्याच्या तोतरेपणाचा सहसा उल्लेख करूं नये.

कांहीं लोकांचा तोतरेपणा श्वसनक्रियेंतील दोषामुळें उत्पन्न झालेला असतो. अशा लोकांवर उपचार करतांना त्यांच्या श्वसनक्रियेकडे अगोदर लक्ष पुरविलें पाहिजे. शब्दोच्चारांत ज्या स्नायूंचा उपयोग होतो त्यांचें नियंत्रण करण्याची शक्ति तोतऱ्याच्या अंगीं नसते. तेव्हां हें नियंत्रण सहेतुकपणें जेणेंकरून हळू हळू करतां येईल असें कांहीं पाठ त्याला सांगावेत. याखेरीज सूचना देण्याचा क्रम चालू ठेवावा. आणि जेव्हां जेव्हां

त्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावयाची त्या त्या वेळीं निर्दोष श्वसनक्रिया कशी होत असते तें त्यास खुलासेवार समजावून सांगावें. ज्या वेळीं तोतरा शब्द तोंडावाटें येऊं लागेल त्या वेळीं उपचारकानें सांगितलेल्या सर्व गोष्टी मनांत आणण्याविषयीं, आणि दिवसांतून वारंवार थोडें थोडें पाणी पिऊन प्रत्येक घोंट घेतांना उपचारकाच्या सूचनांवर विचार करून " मला सफाईनें बोलतां येतें ", " माझा शब्दोच्चार स्वच्छ होतो " अशीं निश्चयात्मक विधानें स्वतःशींच करण्याविषयीं, त्यास बजावून सांगावें. मागें अनेक वेळां जें सांगितलें त्याची पुनरुक्ति करण्याचा दोष पतकरूनही या ठिकाणीं एक सूचना करून ठेवावीशी वाटते ती ही कीं, कोणत्याही सूचनेचा परिणाम मुख्यत्वेंकरून तिच्या पुनरुक्तीवर अवलंबून असतो. इष्ट ते विचार रोग्याच्या मनांत पूर्ण खिळून बसतील अशी खबरदारी उपचारकानें घेतली म्हणजे त्याचा बहुतेक कार्यभाग झाल्यासारखा असतो. त्या विचारांचें आचारांत आपोआप रूपांतर होतें, आणि आचाराची पुनरावृत्ति व्हावयास लागली कीं, इतर संवयींप्रमाणेंच तोतरेपणाचीहि जुनी संवय नाहींशी होऊन सफाईनें शब्दोच्चार करण्याची नवी संवय वाढते. अगदीं लहान मुलाच्या तोतरेपणावर उपचार करावयाचे झाल्यास त्याच्या आईला सर्व उपचार समजावून सांगावेत. तिला एकदां त्या उपचारांचें मर्म कळलें कीं, ती मुलाला योग्य मार्गाला सहज लावूं शकते, व मुलाचा तोतरेपणा फार जलद नाहींसा होतो.

वर निर्दिष्ट केलेल्या संवयींखेरीज इतर किती तरी अनिष्ट स्वरूपाच्या संवयी आहेत. परंतु त्या सर्वांचा येथें विचार करण्याचें कांहीं प्रयोजन नाहीं. कारण, या संवयींवर मानसोपचार कसे

उपचारांचा सारांश.

करतां येतात ती दिशाच केवळ दाखविण्याचा या प्रकरणाचा हेतु आहे, व येवढ्या विवेचनावरून वाचकांस ती दिशा दिसली असेल असें वाटतें. सर्व प्रकारच्या संवयींवरील सूचनोपचारांचा अगदीं थोडक्यांत सारांश द्यावयाचा झाला तर असें म्हणतां येईल कीं, ज्या मनुष्यावर उपचार करावयाचे असतील त्याचें वर्तन, आणि निर्दोषपणें वागणाऱ्या व उत्तम आरोग्याचा अनुभव घेणाऱ्या

माणसाचें वर्तन, या दोहोंची तुलना करावी, व त्या माणसाचें कोठें चुकत आहे ते निश्चयेंकरून ठरवावें. नंतर त्या मनुष्याचा दोष त्यास नीट उलगडून सांगावा, निरोगी मनुष्य तीच गोष्ट कशी करतो तें त्याला सांगावें आणि त्याचा तो दोष घालविण्याच्या कामीं स्वयंसूचनांचा किती तरी उपयोग त्याला करून घेतां येण्यासारखा आहे, तेंही त्याला खुलासेवार समजावून सांगावें. नंतर त्याच्या ठिकाणीं सूचनाग्राही स्थिति उत्पन्न करावी, आणि योग्य रीतीनें वागणाऱ्या निरोगी मनुष्याशींच आपण बोलत आहोंत अशी कल्पना करून, आपली प्रकृति उत्तम राखण्यासाठीं तो रोज कसा वागतो तेंच निश्चयाच्या स्वरानें सांगावें. पुनरुच्चाराचें महत्त्व विसरूं नये. असें केलें म्हणजे आपल्या सूचनांचा त्या मनुष्याच्या मनावर पूर्ण परिणाम होतो, व त्याप्रमाणें तो वागावयास लागून त्याची संवय थोड्या फार अवधींत नाहींशी होते. कारण, शरीराच्या सर्व व्यापारांवर तर्कातीत मनाचें नियंत्रण आहे; व तर्कातीत मनाचा स्वभाव सूचनानुवर्ति आहे.

प्रकरण २२ वें.

मानसिक रोगांचा परिहार.

——:o:——

उपचारांचें सामान्य स्वरूप–घाबरटपणा–विमनस्कता–वेड.

———

मागील कांहीं प्रकरणांतील विवेचनावरून आमच्या वाचकांच्या आतां हें पूर्ण लक्षांत आलेंच असेल कीं, मेंदूच्या परिपोषणामध्यें कमतरता झाली कीं, नाना प्रकारच्या विकृत मानसिक अवस्था उत्पन्न होतात. भीति, घाबरटपणा, भ्रमिष्टपणा वगैरे गोष्टी पूर्ण निरोगी माणसाच्या ठायीं क्वचितच दिसून येतात. आतां हें खरें कीं, प्रत्येक मनुष्याला केव्हां तरी एखाद्या चिंताजनक किंवा दुःखदायक विचारापासून त्रास होतो, परंतु त्या मनुष्याची प्रकृति चांगली असेल तर तो विचार मनांतून काढून टाकावयास त्याला फारसा उशीर लागत नाहीं. विचारशक्ति ही एक मेंदूचीच क्रिया आहे, त्यामुळें मेंदूचें परिपोषण कमी झालें कीं, ती शक्तिहि मंदावते. विचारशक्ति जोरांत असली म्हणजे आपल्याला न कळत आपल्या मनांत डोकावणाऱ्या चिंता किंवा काळजी उत्पन्न करणाऱ्या गोष्टींची ताबडतोब हकालपट्टी करतां येते. आधींच अशक्त प्रकृतीच्या माणसाच्या मनांत एखादी चिंता उत्पन्न झाली, व तिच्या वावटळींत तो सांपडला कीं, त्याची शारीरिक व मानसिक स्थिति अल्पावधींतच दयास्पद होऊन बसते.

मेंदूला कांहीं इजा झाल्यामुळें, किंवा तत्सदृश दुसऱ्या एखाद्या कारणामुळें उद्भवणारे मानसिक रोग सोडून दिले, तर बाकीच्या सर्व मानसिक रोगांचा सूचनोपचारांच्या योगानें परिहार करतां येतो. मात्र चिकाटी धरून प्रयत्न केला पाहिजे. मानसिक रोगावर उपचार करावयाचे असल्यास रोग्याचा मेंदूच्या परिपोषणाकडे प्रथम लक्ष पुरवावें. मेंदूचें

बिघडलेलें परिपोषण निर्दोषपणें व्हावयास लागलें कीं, गेलेली विचारशक्ति परत येते, व रोगपरिहाराच्या कामीं तिची फार मदत होते. मानसिक व्यथा नाहींशी करावयासाठीं

उपचारांचें सामान्य स्वरूप.

प्रारंभीं अन्नपचन व मलविसर्जन या क्रियांतील दोष पार नाहींसे करून टाकावेत, रोग्याची क्षुधा जेणेंकरून वाढेल अशा सूचना द्याव्या, आणि त्याच्या आहाराचें प्रमाण रोजच्या रोज थोडें थोडें वाढवावें. रोज एक दोन वेळां तीन चार मिनिटें रोग्याला मस्तक खालीं लोंबतें करून निजवावें, व सूचना देत देत मानेच्या स्नायूंचें मर्दन करावें. बहुतेक मानसिक व्याधींवरील सूचनोपचार सारखेच असणें साहजिकच आहे, परंतु प्रत्येक रोग्याच्या वैशिष्ट्यानुसार प्रत्यक्ष सूचनांत फेरबदल करणें अवश्य असतें. एका रोग्याच्या बाबतींत गुणकारक ठरलेल्या सूचनांचा दुसऱ्या रोग्यावर कदाचित् मुळींच उपयोग करतां येणार नाहीं; याकरितां प्रत्येक रोग्याचा स्वभावविशेष, त्याच्या लहरी, त्याच्या चित्ताचे गुणधर्म, यांचा नीट अभ्यास करून त्या अनुरोधानें उपचारकानें सूचनांची योजना करावी. हें करतां येण्यावरच उपचारकाचें यश अवलंबून असतें, व या बाबतींत अनुभवासारखा दुसरा गुरु नाहीं. मानसिक व्याधींवरील सूचनोपचारांची फक्त दिशा दाखविण्यापलीकडे या ठिकाणीं आम्हांस अधिक कांहीं करतां येणें शक्य नाहीं. तेव्हां या हेतूनेंच खालील विवेचन आम्हीं केलें आहे.

मानसिक अस्वस्थता किंवा घाबरटपणा ज्याला म्हणतात त्याचा प्रथम विचार करूं. एखाद्या विचाराचें किंवा विकाराचें काहूर मनांत माजलें कीं, प्रत्येक मनुष्य तात्पुरता अस्वस्थ होतो. अशा वेळीं घाबरटपणा अंगीं येणें हा मनुष्याचा स्वभावधर्मच आहे. परंतु, असला घाबरटपणा थोडा वेळ टिकून नाहींसा होतो; व ज्याच्या ठायीं आत्मसंयमनाची जबरदस्त शक्ति आहे त्याच्या मनांत असला घाबरटपणा उत्पन्नच व्हावयाचा नाहीं. परंतु, कांहीं व्यक्तींच्या ठिकाणीं हा घाबरटपणा तात्पुरता राहण्याऐवजीं कायमचाच घर करून राहतो, व मग त्याला मानसिक व्याधीचें स्वरूप प्राप्त होतें. असला घाबरटपणा म्हणजे प्राणशक्तीचा जोर कमी झाल्याचें अगदीं

पहिलें लक्षण होय, व तें दृष्टीस पडतांच त्यावर इलाज झाला नाहीं तर पुढें इतर रोग उत्पन्न होण्याचा फार संभव असतो. साधारणपणें अशी समजूत असते कीं, मानसिक अस्थिरतेमुळें पचनादि क्रिया बिघडतात. सामान्य लोकांचाच असा समज असतो असें नव्हे, तर चांगल्या डॉक्टरांची देखील अशीच कल्पना असते. मानसिक व्याधींचा ज्यांना बराच अनुभव आहे असे एक डॉक्टर "मानसिक अस्थिरते" वरील उपचारांविषयीं लिहितांना, प्रथम अनेक प्रकारच्या औषधांविषयीं चर्चा करून मग म्हणतात, "एखाद्याला जर दीर्घकालपर्यंत मानसिक अस्थिरता जडलेली असेल तर, आपल्या स्नेह्या सोबत्यांच्या संगतींत वेळ घालविण्यास आणि दूरच्या एखाद्या गांवीं जाऊन राहून तेथें विश्रांति घेण्यास त्यास सांगावें. नेहमींचा उद्योगधंदा कांहीं काल त्यास सोडून द्यावयास लावावें, म्हणजे थोड्याच काळांत त्याचा घाबरटपणा नाहींसा होईल, व त्यानंतर त्याचीं पचनेंद्रियें सुरळीतपणें काम करूं लागतील." म्हणजे, मानसिक अस्वस्थता नाहींशी झाली कीं, पचनक्रिया सुधारेल, असा या गृहस्थांचा अभिप्राय आहे. परंतु, नीट विचार केला असतां हा अभिप्राय चुकीचा आहे, व त्यांत कार्यकारणाची उलटा पालट झालेली आहे, असें आढळून येईल.

घाबरटपणा.

एखाद्याला मानसिक अस्थिरतेची व्याधि जडली म्हणजे त्याचें मन अगदीं निःशक्त होऊन जातें याविषयीं तिळमात्र शंका नाहीं. ज्यांना ही व्याधि कधीं जडली नाहीं त्यांना तिची कल्पना होणें किंवा आणून देणें अशक्य आहे. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे त्या व्याधीमुळें भयंकर क्लेश होतात. आमच्याकडे येणाऱ्या रोग्यांपैकीं पुष्कळ जण आम्हांस असें सांगतात कीं, कांहीं तरी अनिर्वचनीय अशा चिंतेपासून त्यांना त्रास होत असतो. ती चिंता कां उत्पन्न व्हावी तें त्यांचें त्यांनाच कळत नाहीं, आणि मनाशीं कितीहि विवेक केला तरी ती दूर होत नाहीं. ती चिंता उत्पन्न होण्याचें वास्तविक कांहीं कारण नाहीं हें त्यांचें त्यांना पूर्ण समजतें, परंतु अनिर्वचनीय अशा भीतीची सावली त्यांच्याबरोबर वावरत असते, व

तीं कांहीं केल्या नाहींशी होत नाहीं. आपल्यावर कांहीं तरी भयंकर अरिष्ट कोसळणार आहे असें त्यांना वाटूं लागतें, व त्यामुळें उत्पन्न होणारा घाबरटपणा दीर्घ कालपर्यंत टिकून अतिशय हाल होतात. अशा वेळीं मनोवृत्ति जड होतात आणि सगळ्या गोष्टींचा त्रास वाटूं लागतो. कोणतीच गोष्ट आपल्या मनासारखी होत नाहींसें भासूं लागतें. वास्तविक, साऱ्या गोष्टी नेहमींसारख्या सुरळीतपणें होत असतात, इतकेंच नव्हे तर नेहमींपेक्षां अधिक द्रव्यप्राप्ति त्यांस होत असते. परंतु, इतकें असूनही कांहीं तरी संकट ओढवल्याप्रमाणें ते सदा खिन्न आणि दुर्मुखलेले असतात. घाबरटपणाची व्यथा जडलेले कांहीं लोक कित्येक वेळां अत्यंत विचित्र गोष्टी करतात. असल्या एखाद्या माणसाला भर मध्यरात्रीं घराला आग लागली किंवा घरांत दरवडेखोर शिरले, असें वाटूं लागतें, व तो अंथरुणांतून उठतो. नंतर दिवा लावून तो साऱ्या घरभर हिंडतो, व कोठेंहीं कांहीं नाहीं असें पाहून परत येऊन निजतो. परंतु, तासा अर्ध्या तासानें पुन्हां त्याला तीच भीति वाटते, व पुन्हां पहिल्याप्रमाणेंच तो घरभर हिंडून येतो. असला घाबरटपणा फारच वाढला तर निद्राभ्रमणापर्यंत देखील पाळी येते.

मध्यवर्ति इंद्रियांच्या ज्ञानतंतूंचे कांहीं भाग अत्यंत हळुवार झाल्यामुळें या गोष्टी होतात, असें शास्त्रज्ञांचें मत आहे. ज्ञानतंतूंच्या केंद्रस्थानांना रक्ताचा पुरेसा पुरवठा झाला नाहीं, किंवा जीं मलद्रव्यें आंतडीं, मूत्राशय व त्वचा यांजकडून वास्तविक पाहतां विसर्जित झालीं पाहिजेत तीं विसर्जित न होतां, त्यांच्या संचयानें दूषित झालेल्या रक्ताचा पुरवठा त्या केंद्रस्थानास झाला तर, मानसिक अस्थिरतेचा उद्भव होतो, असें या शास्त्रज्ञांचें म्हणणें आहे; आणि प्रत्यक्ष प्रमाणाचा या म्हणण्याला आधार मिळण्यासारखा आहे. कारण, ज्यांना घाबरटपणाची व्यथा जडलेली आहे अशा लोकांचें यकृत मंदावलेलें असावयाचें, ही अगदीं जवळ जवळ ठरल्यासारखी गोष्ट आहे, व यामुळें रुधिराभिसरण मंदावून मलद्रव्यें रक्तांत सांठत असल्यास, व त्यांच्या योगानें मेंदूचे एकंदर व्यवहार विकृत होत असल्यास, तें साहजिकच होय.

हा घाबरटपणा सूचनोपचारांनीं त्वरित घालवितां येतो. पूर्वीं सांगित-

लेल्या पद्धतीचा उपयोग करून रोग्याच्या पचनेंद्रियांचें व विसर्जनेंद्रियांचें कार्य प्रथम निर्दोष करावें. घाबरटपणाखेरीज दुसऱ्या कांहीं वेदना रोग्यास होत असतील तर त्यांवरही सूचनांचा अभियोग करावा. उपचारकानें सूचना देतांना आपला अवाज शांत, निश्चयात्मक आणि आश्वासनशील असा ठेवावा. सूचनात्मक वाक्यांतील शब्द आनंदपूर्ण व उत्साहमय असावेत. स्वयंसूचनांचें शिक्षण रोग्याला शक्य तितकें द्यावें. असल्या सूचनांनीं व उपचारांनीं रोग्याला ताबडतोब आराम वाटूं लागतो, व त्यामुळें पुरता रोगपरिहार होईपर्यंत उपचार चालू ठेवण्यास उपचारकाला उत्तेजन वाटतें. फारच दृढमूल झालेला घाबरटपणा असेल तर उपचार चिकाटीनें चालू ठेवावे लागतात.

घाबरटपणाच्याच जातीची परंतु किंचित् निराळ्या स्वरूपाची अशी दुसरी व्याधि म्हणजे "विमनस्कता" ही होय. हिला इंग्रजींत Melancholia असें नांव आहे, व त्या नांवाच्या अर्थावरूनच तिच्या उत्पत्तीचें कारण उघड होण्यासारखें आहे. Melancholia या शब्दाचा मूळ अर्थ "Black Bile" म्हणजे "कृष्णपित्त" असा आहे. या व्युत्पत्तीवरून हें उघड होतें कीं, ज्याला "विमनस्कते"ची व्याधि जडलेली असेल त्याचें पित्त काळें झालेलें असतें. पित्त काळें झालेलें असतें याचा अर्थ असा कीं, त्या माणसाच्या पचनेंद्रियांत व विसर्जनेंद्रियांत विकृति उत्पन्न झालेली असते. अर्थात् या विकारांवर उपचार करणें हाच "विमनस्कते" वर खरा उपाय होय.

विमनस्कता.

विमनस्कतेवर सूचनोपचार करणें जरासें अवघड आहे. कारण, रोग्याचें चित्त इतकें व्यग्र झालेलें असतें कीं, त्याच्या तर्कातीत मनावर सूचनांचा परिणाम लवकर होत नाहीं, व त्यामुळें उपचार बरेच दिवस चालू ठेवावे लागतात. कधीं कधीं रोगी अन्न पाण्याला शिवत देखील नाहीं, व त्याच्या अंगीं विवेकशक्ति इतकी थोडी उरलेली असते कीं, मुद्देसूद रीतीनें बोलून त्याची खात्री पटविण्याची आशा करणें व्यर्थ ठरतें. अशा वेळीं त्याच्या हेकट वृत्तीकडे दुर्लक्ष करून आपल्या सूचनांची पुनरावृत्ति करीत राहणेंच

श्रेयस्कर असतें, व कालांतरानें कां होईना, त्या सूचनांचा रोग्याच्या मनावर परिणाम होऊन त्याची विमनस्कता नाहींशी होण्याच्या मार्गाला लागते. विमनस्कतेची व्याधि जडलेल्या रोग्याचें मन कोणत्या तरी एकाच विचारानें सारखें व्यापलेलें असतें. दुसऱ्या कशाकडे त्याचें चित्त लागतच नाहीं. आपल्याला कशानेंही बरें वाटणार नाहीं, आपला मानसिक विकार कशानेंही नाहींसा होणारा नसल्यामुळें उपचार करणेंच मूर्खपणाचें होय, व आपल्याला मृत्यूखेरीज आतां दुसरी कशाचीहि इच्छा नाहीं, असें तो रोगी सारखें म्हणत असतो.

अशा रोग्यावर उपचार करावयाचे असल्यास आधीं त्याच्या शरीराचें पोषण वाढवावें. ही गोष्ट अवघड असते खरी, परंतु, ती केल्यावांचून दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीचा उपयोग होणार नाहीं. नंतर, मागच्या प्रकरणांत सांगितलेल्या उपचारांची योजना करून त्याला जडलेली विचारविषयक संवय नाहींशी करावी. रोग्याच्या शरीरपोषणांत सुधारणा झाली कीं, त्याची विचारशक्ति वाढेल, व रोगपरिहाराचें काम तिच्या सहाय्यानें पुष्कळसें सुलभ होईल. विमनस्कतेच्या रोग्याची एक कोणती तरी ठराविक विचारमालिका फार आवडती असते. सूचनोपचार करीत असतां त्या मालिकेंपैकीं एकाहि विचाराचा आपण कधींहि उल्लेख करूं नये. पुष्कळदां तो रोगी आपण होऊनच ते विचार आपल्यापुढें बोलून दाखविण्यास सुरवात करतो. परंतु, अशा वेळीं कुशलतेनें विषय बदलून त्याचें बोलणें मध्येंच थांबवून टाकावें. त्या रोग्याचें मन भोंवतालच्या गोष्टींत रमविण्यासाठीं झटावयास त्याच्या आप्तेष्टांस सांगावें. "तुम्हांला झोंप लागेल, तुमची विमनस्कता नाहींशी होईल, तुम्हांला इतर गोष्टी कराव्याशा वाटतील" अशा प्रकारच्या सूचना द्याव्या. विशेषतः क्षुधा, झोंप, व मलविसर्जन यांविषयींच्या सूचनांचा पुनः पुन्हां उच्चार करावा. याशिवाय, रोज त्याचें मस्तक खालीं करून मर्दनक्रिया करावी.

यानंतर वेडाच्या रोगावर मानसोपचार कसे करावेत त्यांचा अगदीं थोडक्यांत विचार करूं. वेड्या माणसाच्या अंगची अत्याचारप्रवृत्ति आणि निद्राशून्यता घालविण्यासाठीं प्रथम कोणत्या तरी औषधांची योजना

केल्याशिवाय गत्यन्तर नसतें. मात्र येवढी पूर्वतयारी केल्यानंतर सूचनोपचारांमुळें आश्चर्यकारक रीतीनें गुण येतो. सूचनांच्या अभियोगानें रोग्याची भूक व तहान वाढवावयाची व त्याला रोज शांत झोंप लागेल असें करावयाचें, हा मुख्य उद्देश असतो. यासाठीं रोग्याच्या सान्निध्यांत सूचनांचा सारखा पुनरुच्चार करीत राहणें अवश्य असतें. वेड्याचें आपल्या सूचनांकडे लक्ष असलें किंवा नसलें तरी आपण आपल्या सूचना चालू ठेवाव्या. वेड्याचें लक्ष मुद्दाम आपल्याकडे वेधण्याचा प्रयत्न केल्यास तो चवताळण्याचा संभव असतो. वेड्याच्या सन्निध आपण उच्चारलेल्या सूचनांचा थोड्या फार कालांतरानें त्याच्या मनांत प्रवेश झालाच पाहिजे अशी खात्री बाळगावी. आपल्या सूचनांप्रमाणें पुढें मागें वेडा वागूं लागतो.

वेड.

वेडाइतके भयप्रद स्वरूपाचे नाहींत परंतु अतिशय त्रासदायक असे अनेक मानसिक रोग आहेत. यांना रोग म्हणण्याऐवजीं व्याधि म्हणणेंच अधिक उचित होईल. मानसिक व्याधींनीं त्रस्त झालेले अनेक लोक आमच्याकडे उपचारासाठीं येतात. कोणाला चिंता, कोणाला दुःख, कोणाला भीति इतकी जडलेली असते कीं, त्यांची प्रकृति एखाद्या रोग्याप्रमाणें खालावलेली दिसते. "बरें, तुमच्या प्रकृतींत कांहीं विकृति दिसते काय?" असा प्रश्न या मंडळीस केला कीं, एखादे वेळीं उत्तर मिळतें तें असें कीं, "डॉक्टर, माझ्या प्रकृतींत कांहीं विकृति असली तरी त्याची मला परवा नाहीं. शारीरिक व्याधि असली तरी तिच्यावर कोणत्याही डॉक्टरकडून चार दिवस औषध घेतलें म्हणजे झालें. माझ्या मानसिक व्याधीवर मला उपचार करून घ्यावयाचे आहेत म्हणून मी तुमच्याकडे आलों आहे. त्या तेवढ्या घालवा म्हणजे माझ्या शारीरिक व्याधि मी सहन करीन. किंबहुना, मला असें वाटतें कीं, माझ्या मानसिक व्याधि नाहीशा झाल्या कीं, माझी शारीरिक प्रकृति आपोआप सुधारेल."

परंतु, ही विचारसरणी अत्यंत भ्रममूलक आहे. मन व शरीर यांच्या अवस्था अन्योन्यावलंबी आहेत. एखादे वेळीं मनानें पूर्ण कुचकामाचा झालेला परंतु शरीरानें पूर्ण आरोग्यमय, किंवा शरीरानें अत्यंत रोगग्रस्त

झालेला परंतु मनानें खंबीर असा एखादा मनुष्य क्वचित् आढळून येईल. परंतु तो क्वचितच ! असा मनुष्य अपवादभूत होय. खरा नियम म्हणजे शरीरावस्था व मनःस्थिति यांमध्यें समकालीन विकृति दिसून येणें हाच होय. हवा, पाणी व अन्न या तीन गोष्टींवर आपली शारीरिक प्रकृति इतकी अवलंबून असते कीं, त्यांजकडे जितकें लक्ष पुरवावें तितकें थोडेंच होय. एखाद्या मनुष्याच्या मनावर दुःखाचा किंवा चिंतेचा पगडा बसला कीं, हवा, पाणी व अन्न यांचें योग्यप्रकारें सेवन करण्याचें अवधान त्याला रहात नाहीं, व तसें झालें म्हणजे त्याच्या शरीरांत विकृति उत्पन्न व्हावयास लागते. असा क्रम फार दिवस चालू राहिल्यास पचनेंद्रियें बिघडून जातात, रुधिराभिसरणांत कमतरता उत्पन्न होते, आणि अनेक शारीरिक व्याधि आपलें डोकें वर काढूं लागतात सर्व शरीराचें पोषण बिघडल्यामुळें मेंदूचें पोषणही यथाक्रम होईनासें होतें, व त्याच्या सर्व क्रिया दूषित होतात. मेंदूच्या नेहमींच्या कार्यांत ढवळाढवळ झाली कीं, मूळची चिंता अधिकच वाढते. तार्किक मनाचा दाब सैल होऊन तर्कातीत मनाच्या भांडारांत असलेले सर्व विचार, विकार, व अनुभव मोकळे सुटतात आणि धिंगाणा घालूं लागतात. शरीराच्या पोषणक्रियेंत उत्पन्न झालेला बिघाड दुरुस्त केला गेला नाहीं तर, चिंतेचें पहिलें मूळ कारण नाहींसें झाल्यानंतरही ती मनाला कायमची जडण्याचा फार संभव असतो. मानसिक व शारीरिक प्रकृति अशा रीतीनें अतिशय खालावली म्हणजे, क्षुल्लक गोष्टींचाही अतिशय परिणाम व्हावयास लागतो. निद्रानाश, घाबरटपणा, विमनस्कता यांची गोष्ट तर बाजूलाच राहो, पण, चित्तभ्रम, वेड वगैरे मोठाले रोग अशा स्थितींत उद्भवण्याचा फार संभव असतो. आधीं मानसिक व्याधि उत्पन्न होऊन मग शारीरिक प्रकृति ढांसळली काय, किंवा आधीं शारीरिक प्रकृति खालावून मग मानसिक व्याधींचा उद्भव झाला काय, उपचार करतांना प्रथम रोग्याची शारीरिक स्थिति सुधारण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण, शरीराची स्थिति सुधारून मेंदूचा यथाक्रम परिपोष व्हावयास लागला कीं, मेंदूचीं सर्व कामें सुव्यवस्थितपणें व्हावयास लागतात. असें झालें कीं, तर्कातीत मनांतील विचारांवर तार्किक मनाचें नियंत्रण

नेहमींप्रमाणें चालू लागतें, आणि हळं हळूं—विशेषतः सूचनोपचार चालू असले म्हणजे मनुष्याची शारीरिक व मानसिक स्थिति पूर्ण निर्दोष होते.

याकरितां आरोग्यसंपन्न मनुष्य हवा, पाणी व अन्न या तीन गोष्टींकडे कसें लक्ष पुरवितो तें पाहून त्या अनुरोधानें आपलें वर्तन सुधारणें, हें मानसिक व्याधींनीं गांजलेल्या मनुष्याचें पहिलें कर्तव्य होय. एखादी शारीरिक व्याधि अंगीं दिसून आल्यास तिच्यावर मागच्या प्रकरणांत सांगितलेले सूचनोपचार करावेत. शिवाय, मानसिक व्याधींचा रोगी आपणांकडे आला कीं, त्यास खालील सूचना द्याव्याः—

" आरोग्यसंपन्न मनुष्याप्रमाणें हवा, पाणी व अन्न या तीन मूलतत्त्वांचें तुम्ही सेवन करीत अहांत, तेव्हां तुमची प्रकृति सुधारलीच पाहिजे. प्रकृति सुधारली कीं, तुमच्या मानसिक व्याधि नाहींशा झाल्याच पाहिजेत. तुमचें मन आनंदानें आणि उल्हासानें भरलेलें आहे. आतां तुम्ही आनंदांत अहांत व असेच तुम्ही सदा रहाल. "

मानसिक व्याधि अनेक प्रकारच्या असल्यामुळें त्या सर्वांचा या ठिकाणीं विचार करणें शक्य नाहीं. उपचारांची दिशा दाखविण्यापलीकडे प्रस्तुत प्रकरणाचा उद्देश नसल्यामुळें सविस्तर विवेचनाच्या खोल पाण्यांत न शिरतां पुढील प्रकरणाकडे वळणेंच बरें.

" तृतीय खंड "

प्रकरण २३ वें.

उपचारपद्धतीचें स्वरूपकथन.

———:०:———

अधिक विवरणाची अवश्यकता–व्यक्तिगत आकर्षणाचा उपयेाग–आकर्षणशक्तीचीं तीन स्थानें–दृष्टि–हात–आवाज –उष्ण व शीत निःश्वास–उपचारकाची वृत्ति–दहा महत्त्वाचे नियम–हस्तविक्षेप–मोहनिद्रा (Hypnotism)-अत्यंत महत्त्वाची पहिली पायरी " एनिमा "

———

अधिक विवरणाची अवश्यकता.

मानसोपचारांची उभारणी ज्या तत्त्वावर झालेली आहे त्यांचें विवेचन करून तार्किक व तर्कातीत मनांविषयींच्या निरनिराळ्या सिद्धान्तांचा उहापोह करण्यांत आम्हीं या ग्रंथाचीं पहिलीं अकरा प्रकरणें खर्च केलीं; व त्यानंतर पुढील अकरा प्रकरणांत सूचनोपचारांविषयीं बरीचशी सामान्य माहिती देऊन कांहीं विशिष्ट रोग व त्यांजवरील उपचार यांविषयीं आम्हीं चर्चा केली. याप्रमाणें मागचीं एकंदर बावीस प्रकरणें लक्षपूर्वक वाचणाऱ्या वाचकास मानसोपचाराचें शास्त्र उत्तम प्रकारें समजेल, इतकेंच नव्हे तर, मानसोपचाराच्या पद्धतीची देखील पुष्कळ कल्पना येईल. तथापि प्रत्यक्ष उपचारपद्धतीचा झाला यापेक्षांहि अधिक खुलासेवार उलगडा करण्याची आमची इच्छा आहे. आम्हांस अशी इच्छा कां वाटते याचें कारणही सहज समजण्यासारखें आहे. ग्रंथाच्या अगदीं प्रारंभीं " विषयोपन्यास " करतांना, व त्यानंतरही ठिकठिकाणीं आम्हीं असें म्हटलें आहे कीं, सध्यां जिकडे तिकडे दिसून येणारें रोगपरिहाराच्या बाबतींतील रोग्यांचें पारतंत्र्य घालविणें हें मानसोपचारशास्त्राचें मुख्य ध्येय आहे. अर्थात्, हा ग्रंथ लिहिण्यास उद्युक्त होण्यामध्यें वरील येय आम्ही डोळ्यांपुढें ठेवणें साहजिकच आहे. डॉक्टर आल्याखेरीज

रोग जाणार नाहीं अशी जी दौर्बल्यमूलक समजूत रूढ झाली आहे ती घालवून, रोगपरिहाराच्या कामीं पूर्ण आत्मविश्वास प्रत्येकाच्या मनांत उत्पन्न करावयाचा, ही आमची अंतःकरणापासूनची इच्छा आहे. यामुळें एकंदर उपचारपद्धतीचा आम्ही जो विचार करणार तो दोन प्रकारचा आहे. हल्लींची पोटांत सतत नाना प्रकारचीं औषधें ओतण्याची जी पद्धति आहे, ती आमच्या मतें इष्ट नाहीं. या विषयाबद्दल विवादात्मक सविस्तरपणें लिहिणें या ठिकाणीं शक्य नसल्यामुळें, आमचें तसें मत आहे, व त्या मताला नामांकित शास्त्रज्ञांचें पाठबळ आहे, येवढेंच येथें नमूद करणें भाग आहे. तसें मत असल्यामुळें सूचनोपचार करून रोगपरिहार करणारे उपचारक निर्माण करण्याची महत्त्वाकांक्षा आमच्या मनांत असली तर ती कांहीं अस्वाभाविक नाहीं. तेव्हां सूचनोपचारांचें विवरण उपचारकांच्या दृष्टीनें आम्हांस करावयास पाहिजे, हें उघड आहे. आमच्या विवेचनाचा हा एक प्रकार झाला. याखेरीज, प्रत्येक मनुष्याला आपल्या स्वतःवर उपचार करतां यावेत अशी आमची इच्छा असल्यामुळें त्या दृष्टीनेंही उपचारपद्धतीची चर्चा करणें जरूरीचें आहे. आतांपर्यंतच्या बावीस प्रकरणांतील विवेचनानंतर, वर सांगितलेल्या दोन्ही दृष्टींनीं उपचारपद्धतीविषयीं कांहीं प्रकरणें लिहिण्याचें आम्हीं योजिलें आहे. रोग्यानें दवाखान्यांत पाऊल टाकल्यापासून तों त्याचा रोग बरा होऊन त्याला आपण सोडून देईपर्यंत आपण त्याच्याशीं कसें वागावें तें उपचारक होऊं पाहणाऱ्या प्रत्येक मनुष्यास समजणें अवश्य आहे. तेव्हां तोच विषय या प्रकरणांत हातीं घेणें आम्हांस उचित दिसतें.

कोणत्याही रोग्यावर प्रत्यक्ष उपचार करण्याच्या एकंदर कृतींत वरून भिन्न दिसणाऱ्या व विनाकारण भिन्न नांवांनीं ओळखल्या जाणाऱ्या तीन गोष्टींचा मिलाफ करावा लागतो, हें उपचारकानें ध्यानांत ठेवावें. त्या तिन्ही गोष्टी वस्तुतः एकाच तत्त्वाचीं निरनिराळीं स्वरूपें आहेत. परंतु लोकांना त्या वेगवेगळ्या वाटतात; आणि तत्त्वतः त्या साऱ्या एकच आहेत हें आपल्याला पूर्ण समजलेलें असलें म्हणजे मग तीन निरनिराळीं साधनें असें लोकांच्या समाधानासाठीं म्हणून त्यांचा उपयोग आपण केला तरी

कांहीं हरकत नाही. त्या तीन गोष्टी म्हणजे " व्यक्तिगत आकर्षण " (Personal Magnetism), " आकर्षणोपचार " (Magnetic Healing) आणि "सूचनोपचार" (SuggestiveTherapeutics) या होत. या सर्व गोष्टींच्या मुळाशीं तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व आहे हें आम्ही ग्रंथाच्या पहिल्या खंडांत विशद केलेलेंच आहे. या तिहींचें मिश्रण प्रत्यक्ष उपचारक्रियेंत कसें होतें तें पुढील विवेचनावरून दिसून येईल.

व्यक्तिगत आकर्षणाचा उपयोग.

एखाद्या मनुष्याला पाहिल्याबरोबर त्याचें आपल्यावर वजन पडतें, त्याचें सान्निध्य आपल्याला प्रिय वाटतें, व त्याचें बोलणें खरें वाटूं लागतें. त्या मनुष्याच्या ज्या गुणामुळें आपल्यावर असा परिणाम होतो त्याचें नांव "व्यक्तिगत आकर्षण " Personal Magnetism होय. हा गुण प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं कमी ज्यास्त प्रमाणांत असतो. कोणतींहि दोन माणसें एकमेकाजवळ आलीं कीं, त्यांचा एकमेकावर परिणाम झालाच पाहिजे. त्या दोघांपैकीं ज्याच्या अंगीं आकर्षणशक्ति अधिक असेल तो त्या दुसऱ्यावर आपली छाप पाडील. या आकर्षणशक्तीचा उपयोग रोगपरिहाराच्या कृतींत फार होतो. किंबहुना, रोग्याची व आपली प्रथम भेट झाली कीं, या शक्तीचा उपयोग करून सूचनोपचारासाठीं रोग्याचे ठायीं उत्तम भूमिका तयार करावी, असें अमेरिकेंतील उत्तमोत्तम सूचनोपचारकांचें मत आहे; व आम्हीही आज कित्येक वर्षें या तत्त्वाप्रमाणेंच वागत आलों आहोंत.

रोग्यानें आपल्या दवाखान्यांत पाऊल टाकल्याबरोबर व्यक्तिगत आकर्षणशक्तीचा उपयोग करावयास प्रारंभ करावयाचा असतो. अर्थात् उपचारकानें ही शक्ति उपयोगांत आणली ही गोष्ट रोग्याला कळत नाहीं. रोगी आला कीं, किंचित् स्मित करून त्यास बसावयास सांगावें. त्याची आपली दृष्टादृष्ट झाल्यापासून त्याच्या दोन डोळ्यांमधोमध नाकाच्या भागावर आपली दृष्टि सारखी ठेवावी. त्याला बसावयास सांगतांना " मी तुला बरा करीन ", " माझी तुझ्यावर छाप पडेल", " तुझें माझ्याविषयीं फार चांगलें मत होईल ", अशा प्रकारच्या सूचना एकाग्र चित्तानें मनां-

तल्या मनांत द्याव्या. या सूचनांचा त्रिवार उच्चार करावा. नंतर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे आपली दृष्टि लावावी, व त्याची आपली नजरानजर होऊन तो आपली दृष्टि खालीं वळवीपर्यंत तसेंच पहात रहावें. तो खालीं पहावयास लागला कीं, त्याला उल्हासयुक्त स्वरानें–पण फार मोठ्यानें नव्हे –विचारावें, " काय ? कसं काय ? ठीक आहे ? ". हें विचारीत असतां त्याच्याकडे लक्षपूर्वक पहावें,व शक्य तितका त्याचा स्वभाव अजमावून घ्यावा. नंतर त्याला काय होत आहे तें विचारावें. तो आपल्या रोगाचें स्वरूप सांगत असतांना त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पहात असावें. आपण त्याच्याकडे टवकारून पहात आहोंत अशी शंका मात्र त्यास येऊं देऊं नये. यासाठीं मधून मधून सहजगत्या दुसरीकडे दृष्टि वळवावी. त्याच्याकडे पहात असतांना वर सांगितलेल्या सूचनांचा मनांतल्या मनांत उच्चार करीतच असावें. त्याचें बोलणें संपलें कीं उल्हासानें म्हणावें, " ठीक आहे, कांहीं हरकत नाहीं. अशाच रोगावर मीं नुक्तेच उपचार केले आहेत, व त्यांत मला विलक्षण यश आलें आहे. तुमचा रोग माझ्या उपचारांनीं अगदीं लवकर बरा होईल अशी माझी पूर्ण खात्री आहे." नंतर त्याच्या सारख्याच दुसऱ्या रोग्यावर आपण केलेल्या उपचारांची व त्यांपासून आलेल्या गुणाची हकीगत त्याला सांगावी.

आपल्या प्रत्येक शब्दावरून व कृतीवरून आपल्या रोगपरिहारक सामर्थ्याची साक्ष रोग्याला पटली पाहिजे. असें झालें तरच आपली छाप त्याच्यावर पडते. आपण आपल्या कामांत पूर्ण वाकबगार आहोंत असें त्याला वाटावयास पाहिजे; व यासाठींच आपण बऱ्या केलेल्या पूर्वींच्या रोग्यांची हकीगत त्याला सांगणें अवश्य आहे. त्याला झालेल्या रोगावर सूचनोपचारांचा अतिशय उपयोग होतो असें त्यास उदाहरणें देऊन सांगावें, व " तुम्हांला मी खात्रीनें रोगमुक्त करीन " असें आत्मविश्वासानें म्हणावें.

रोगपरिहाराच्या बाबतींत आपल्या डोळ्यांकडून किती तरी महत्त्वाचें कार्य होण्यासारखें असतें. वर आम्हीं म्हटलेंच आहे कीं, दोन माणसें एकत्र आलीं कीं, एकाच्या आकर्षणशक्तीचा परिणाम दुसऱ्यावर व्हावयाचा हा एक अबाधित नियम आहे. एका माणसाची आकर्षणशक्ति

तीन मार्गांनीं दुसऱ्या मनुष्यावर परिणाम करते. हे तीन मार्ग म्हणजे डोळे, हात व आवाज होत. या विषयासंबंधीं पॉल वेलर हे आपल्या एका पुस्तकांत म्हणतात, "प्रत्येक मनुष्याच्या ठायीं थोडी फार आकर्षणशक्ति (Personal Magnetism) आहे. ती तीन प्रकारची असते, व प्रत्येक प्रकाराचें प्रगट होण्याचें स्थळ वेगळें आहे. हीं तीन स्थळें म्हणजे डोळे, हात व आवाज हीं होत. या तिहींचा ज्या ज्या रीतीनें उपयोग करावा त्याप्रमाणें त्यांपासून फायदा किंवा तोटा होईल. एखाद्याची दृष्टि अतिशय चंचल व घाबरट असेल तर त्याच्याकडे पाहणाराला त्याच्या वर्तनाविषयीं संशय उत्पन्न होण्याचा संभव असतो. उलट, ज्याची दृष्टि स्थिर, शांत व गंभीर आहे त्याला पाहतांच त्याच्याविषयीं मनांत विश्वास उत्पन्न होतो. एखादा मनुष्य बोलत असतांना त्याच्या हातांची विनाकारण कांहीं तरी चळवळ होत असली तर आपलें त्याच्याविषयीं चांगलें मत होत नाहीं. यांत भर घालावयास त्याचा आवाज जर घोगरा किंवा कर्कश असला तर मग तर त्या माणसाविषयीं आपलें मन अजीबात विटून जाण्याचा फार संभव असतो. तेंच एखाद्याची हालचाल धीर गंभीर आणि प्रसंगानुरूप असली, व स्पष्ट, खणखणीत पण गोड आवाजांत त्याच्या शब्दांचा उच्चार होत असला म्हणजे त्या मनुष्याच्या बोलण्या चालण्याचा आपल्या मनावर अतिशय परिणाम होतो." पॉल वेलर यांचे हे शब्द मनन करण्यासारखे आहेत. आपल्या अंगची आकर्षणशक्ति डोळे, हात व आवाज या तीन मार्गांनीं प्रगट होत असते. ज्यास रोगपरिहाराच्या कामीं यश संपादन करावयाचें असेल त्यानें या तिन्ही मार्गांचा मोठ्या कौशल्यानें व दक्षतेनें उपयोग केला पाहिजे. याविषयीं आम्ही खालीं ज्या सूचना करीत आहोंत तिकडे वाचकांनीं अवश्य लक्ष पुरवावें.

आकर्षणशक्तीचीं तीन स्थानें.

रोगविनाशाच्या कामीं दृष्टीच्या उपयोगाचें महत्त्व फार आहे. या गोष्टीकडे टॉमस ॲडकिन या प्रख्यात उपचारकानें लोकांचें लक्ष प्रथम वेधलें. आतां ही गोष्ट सर्वमान्य व प्रचलित झाली आहे. उपचारकानें

आपल्या दृष्टीचा उपयोग योग्य रीतीनें केल्यास त्याला अधिक यश येईल याविषयीं बिलकुल शंका नाहीं. ज्या वेळीं रोग्याच्या समोर आपण उभे राहूं त्या

दृष्टि. वेळीं शक्य तितकी त्याच्या नाकाच्या बुंध्यावर नजर ठेवावी. रोग्याच्या पाठीमागें उभें राहिलें असतांना त्याच्या मेंदूचा भाग संपून मानेला ज्या ठिकाणीं सुरवात होते त्या ठिकाणीं नजर द्यावी. अशी नजर ठेवल्यानें त्या माणसाचें चित्त आपल्याकडे वेधून घेतां येतें. याची प्रतीति कोणास पहावयाची असल्यास आम्ही सांगतों तो प्रयोग त्यानें करून पहावा. एखाद्या सभेला गेलें असतांना आपल्या पुढच्या खुर्चीवर जो मनुष्य बसला असेल त्याच्या मेंदूच्या खालच्या टोंकाकडे सारखी दृष्टि लावावी, व "तूं मागें वळून माझ्याकडे पाहिलेंच पाहिजेस" असें एकाग्र चित्तानें म्हणत रहावें. थोड्याच वेळांत तो मनुष्य मागें वळून पाहील. यावरून एकाग्र दृष्टीमध्यें आणि एकाग्र विचारांत केवढी शक्ति भरलेली आहे तें थोडक्यांत पण स्पष्टपणें दिसून येईल. याकरितां, रोगी आपल्याकडे आल्यापासून " मी तुम्हांला खास बरें करीन ", "तुमचा सारा रोग तुम्हांला सोडून जात आहे ", " तुम्हांला आतां अधिक बरें वाटत आहे", "तुम्हांला उत्तरोत्तर असेंच बरें वाटत जाईल" अशा प्रकारच्या सूचनांवर आपल्या चित्ताची एकाग्रता करावी.रोग्याकडे पहात असतांना अशा प्रकारच्या सूचनांचा सारखा पुनरुच्चार करीत असावें. आपल्याला कोणीहि भेटलें, किंवा कोणाशींहि बोलावयाचें झालें तरी त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पाहण्याची संवय करावी. अशा रीतीनें एका दृष्टिक्षेपांत त्याचा सबंद चेहरा दिसून त्याचा स्वभाव व त्याच्या मनांतील विचार आपल्याला कळतात. थोडा अभ्यास केला तर मनुष्याच्या चेहऱ्यांतील फेरफारांकडे पाहून त्याच्या मनांतील विचार ओळखणें सहज साध्य होईल. आपण एखाद्याकडे रोंखून पाहिलें कीं, आपल्या दृष्टीला दृष्टि न मिळवितां तो खालीं पहावयास लागतो. वर सांगितल्याप्रमाणें दुसऱ्याकडे पहाण्याची संवय केली कीं, आपल्या चेहऱ्यांत लोकांना एक प्रकारचें असाधारण तेज दिसूं लागतें. " त्याची दृष्टि काय विलक्षण आहे ! ", " त्याचे डोळे किती मोहक आहेत ! ", " त्याच्या सान्निध्यांत बरें वाटतें ! " अशा प्रकारचे उद्गार लोक आपल्याविषयीं

काढूं लागतात. यासाठीं आम्हीं सांगितल्याप्रमाणें पाहण्याचा अभ्यास प्रत्येक उपचारकानें अगदीं अवश्य करावा. जसजशी ही संवय अंगीं अधिक बाणेल तसतसें अशा रीतीनें पाहण्याचें महत्त्व अधिकाधिक पटूं लागेल. कारण, अशा दृष्टीनें रोग्याकडे पाहिलें कीं, रोगी आपल्या नियंत्रणाखालीं येऊन आपल्यावर त्याचा पूर्ण विश्वास बसतो, आणि रोगपरिहाराचें काम अधिक सुलभ होतें असा अनुभव प्रत्येकाला आल्याखेरीज रहाणार नाहीं.

आतां दुसरी गोष्ट हातांसंबंधीं. रोग्याशीं बोलतांना आपली एकंदर हालचाल धीर गंभीर असावी. हातांचा विशेष उपयोग केव्हां करावयाचा तें पुढें सांगणारच आहोंत. या ठिकाणीं येवढेंच सांगून ठेवतों कीं, रोग्यावर हस्तसंचार (Passes) करावयाचे असले म्हणजे पंजा उघडा ठेवून व पंज्याची उघडी बाजू जमिनीकडे करून, हात वरून खालीं आणावेत, व हाताच्या गतींत स्थिरपणा असावा. हस्तसंचाराच्या वेळीं तळहाताचा मुळींच उपयोग करूं नये. आंगठ्याचा बुंधा, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका आणि करंगळीच्या बुंधापासून मनगटाकडे सरळ रेषा ओढली असतां जेवढा तळहाताचा भाग व्यापला जाईल तेवढा सोडून बाकीचा तळहात, येवढ्याचा उपयोग करून हस्तसंचार करावयाचे असतात.

हात.

शेवटीं, सूचना देतांना उपचारकानें आपला आवाज कसा ठेवावा तें सांगावयाचें राहिलें. फार मोठ्या आवाजांत, किंवा गुरगुरणाऱ्या स्वरांत सूचना देऊं नये. हलक्या आवाजांत परंतु अतिशय स्वच्छ व जोरदार शब्दोच्चार करून सूचना द्याव्यात. निश्चयात्मक रीतीनें बोलावयाचें म्हणजे मोठ्यानें ओरडावयाचें अशी पुष्कळांची कल्पना असते. पण ही कल्पना भ्रममूलक आहे. अतिशय हळू बोलूनही निश्चयात्मक उच्चार करतां येतो. मात्र रोग्यावर सूचनाभियोग करतांना अतिशय हळूं बोलून चालावयाचें नाहीं. एकेक शब्द सावकाश व स्पष्ट उच्चारावा. "मी आतां तीन अंक मोजतों. नंतर डोळे उघडा. म्हणजे तुम्हाला पुष्कळ बरें वाटेल. तुमचें–दुखणें–पार गेलेलें–

आवाज.

आहे." अशा तऱ्हेनें सावकाश बोलावें. कोणता स्वर सर्वांत परिणामकारक होतो हें अभ्यासानें कळून येतें.

ज्याप्रमाणें आपली दृष्टि, हात, व आवाज त्याचप्रमाणें आपल्या इच्छाशक्तीचाहि रोगपरिहाराच्या कामीं उपयोग करावा. रोगी आपल्याकडे आला कीं, त्याचा रोग आपण खात्रीनें बरा करणार असा दृढ निश्चय मनाशीं करावा. शक्य तितकी आपल्या मनाची एकाग्रता करावी, आणि रोगपरिहाराखेरीज दुसरा कोणताही विचार मनांत येऊं देऊं नये. उपचार करीत असतांना "मी तुम्हांला बरें करीन, तुम्हांला आतां बरें वाटत आहे, मी उपचार करूं लागलों कीं प्रत्येक वेळीं तुमचा रोग अधिकाधिक नाहींसा होईल, मी तुम्हांला बरें करीत आहे, आतां तुमची प्रकृति किती तरी सुधारली आहे" अशा सूचना मनांतल्या मनांत सारख्या द्याव्या. अशा सूचनांचा अभ्यास चालू ठेवला कीं, थोड्याच अवधींत आपली इच्छाशक्ति अतिशय वाढते. उपचाराच्या वेळीं सारें लक्ष रोग्याकडे लावावें. त्याला इकडे तिकडे बिलकुल चळूं देऊं नये.

रोग्यावर हस्तसंचाराचे प्रयोग करतांना प्रत्येक हस्तसंचाराच्या समाप्तीनंतर हात झटकावेत. असें केल्यानें त्या रोग्याचा रोग आपणांस जडण्याचा बिलकुल संभव उरत नाहीं. यासाठीं प्रत्येक हस्तसंचारानंतर आपल्या हाताला कांहीं चिकटलें असतां ज्याप्रमाणें आपण हात झाडतों त्याप्रमाणें हात झाडण्याची खबरदारी घ्यावी.

तसेंच, उपचार चालू असतांना रोग्यास नेहमीं डोळे मिटून घेण्यास सांगावें. त्यानें डोळे मिटल्याबरोबर ज्या ठिकाणीं त्याला वेदना होत असतील, किंवा त्याचा रोग असेल त्या ठिकाणीं नजर द्यावी. उपचार चालू असेतोंपर्यंत त्याच ठिकाणीं नजर ठेवावी, आणि शक्य तितकी इच्छाशक्ति एकवटून, "तुमचें दुखणें पार नाहींसें झालें", "माझ्या उपचारांचा परिणाम तुम्हांला स्पष्ट दिसत आहे", "तुमचें दुखणें तुम्हांला सोडून चाललें", "तुमचें दुखणें चाललें", "तुमचें दुखणें पार गेलें", अशा प्रकारच्या सूचना द्याव्या. दुखण्याच्या किंवा रोगाच्या ठिकाणावरून दृष्टि बिलकुल ढळूं देऊं नये; आणि एखाद्या माणसाला घराबाहेर घालवून

देण्याच्या वेळीं त्याच्याशीं आपण जसें बोलूं तसें त्या रोग्याशीं किंवा दुखण्याशीं मनांतल्या मनांत बोलावें. उपचार संपल्यानंतर रोग्यास डोळे उघडावयास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें त्याच्या नाकाच्या बुंध्यावर दृष्टि द्यावी, आणि "आतां तुम्हास पूर्वींपेक्षां पुष्कळ बरें वाटत आहे ना ?" असें ठासून विचारावें म्हणजे तो "हो" म्हणेल.

ऊष्ण व शीत निःश्वास.

रोगपरिहाराच्या कामीं आपल्या श्वासोच्छ्वासाचा देखील चांगला उपयोग करतां येण्यासारखा आहे. हा उपयोग फार महत्त्वाचा आहे, आणि त्याचा प्रत्येक उपचारकानें जरूर अभ्यास करावा. हा श्वासोच्छ्वास तोंडानें करावयाचा असतो, व त्याचे दोन प्रकार आहेत. एकाला " कढत फुंकर " व दुसऱ्यास " गार फुंकर " अशीं नांवें देतां येतील. कांहीं रोगांवर पहिल्याचा व कांहींवर दुसऱ्याचा परिणाम होतो. " कढत फुंकर " घालावयाचा असल्यास एक हातरुमाल घ्यावा, त्याची चौघडी करावी, आणि ज्या भागीं दुखत असेल किंवा रोग असेल त्या जागीं ती घडी ठेवावी. नंतर आ करून आपलें तोंड त्या घडीवर दाबून ठेवावें. बाजूंनीं वारा जाणार नाहीं अशा रीतीनें तोंड घडीला घट्ट चिकटवावें. इतकें केल्यावर प्रथम नाकानें खूपसा श्वास आंत ओढून घ्यावा, व नंतर " हॉः " असें करून तो तोंडानें घडीवर जोरानें सोडावा. असें केल्यानें दुखणाऱ्या भागाला ऊष्णता मिळते, व खेरीज त्या ऊष्ण श्वासाचा रोग्याच्या मनावरही परिणाम होऊन त्याचा आपल्या पद्धतीवर विश्वास अधिक दृढपणें बसावयास मदत होते. रुमालांतून ऊष्ण निःश्वास तोंडानें सोडण्याची क्रिया चार वेळां करावी. एकापेक्षां अनेक ठिकाणीं दुखत असेल तर प्रत्येक जागेवर रुमालाची घडी ठेवून चार चार वेळां निःश्वास सोडावा. " गार फुंकर " घालावयाचा असेल त्या वेळीं रुमालाची घडी न वापरतां उघड्या अंगावरच फुंकर घालावा. शिटी वाजवितांना आपण जसे ओंठ करतों तसे करावेत व मग तोंडांतून सावकाश पण जोरानें एकसारखा श्वासाचा झोत सोडावा. असें केलें म्हणजे "गार फुंकर" बाहेर पडतो. ज्या जागीं दुखत असेल त्या जागेच्या

वर सहा इंचांपासून फुंकर घालण्यास सुरवात करावी, व दुखण्याच्या जागेच्या सहा इंच खालपर्यंत किंवा अवयवाच्या टोंकापर्यंत फुंकर घालीत यावें.

रोग्यावर उपचार करतांना त्याला जेणेंकरून सुख होईल अशा स्थितींत त्याला बसवावें किंवा निजवावें. डोकें दुखणें, कान दुखणें, वगैरे व्याधीं-वर उपचार करतांना रोग्याला एखाद्या खुर्चीवर बसविणें सोयीचें असतें. कधीं कधीं रोग्याला उताणें किंवा पालथें निजावयास सांगितल्यास तें अधिक सोइस्कर होतें. रोग्याला निजवावयाचें झाल्यास एखादा कोच वापरणें चांगलें. रोग्याला अंथरुणावरून उठून बसण्याची देखील ताकद नसल्यास त्याला अंथरुणांत स्वस्थ पडून द्यावें. कोणीकडून दुखण्याच्या जागेपर्यंत आपले हात पोंचले म्हणजे झालें.

रोग्यांशीं वागतांना आपली वृत्ति कशी असावी याबद्दल देखील कांहीं महत्त्वाच्या सूचना करण्यासारख्या आहेत. आपण थकून गेलेलों असतांना

उपचारकाची वृत्ति.

किंवा कांहीं कारणामुळें आपलें मन अस्वस्थ व उल्हासशून्य असतांना रोग्याची भेट कधींहि घेऊं नये. कारण, आपल्या उत्साहशून्यतेचा संसर्ग रोग्याला बाधण्याचा संभव असतो. आपलीं दुःखें किंवा आपल्या व्याधि रोग्याला कधींहि सांगूं नये. नाहीं तर आपल्या रोगपरिहारक सामर्थ्या-विषयीं त्याच्या मनांत संशय उत्पन्न होण्याची भीति असते. जेव्हां जेव्हां रोगी आपल्याकडे येईल तेव्हां तेव्हां नेहमीं सस्मित वदनानें त्याचा सत्कार करावा, आणि " वा ! तुमची प्रकृति खूपच सुधारली ! " असें किंचित् आश्चर्यपूर्ण स्वरानें म्हणावें. त्याच्या डोळ्याची वरची पापणी आपल्या हातानें वर करून नीट पहावें, व म्हणावें, " तुमचे डोळे कालच्या पेक्षां किती तरी पाणीदार दिसत आहेत !". त्याच्या डोक्यापासून पावलापर्यंत निरखून पहिल्यासारखें करावें, व सूचनोपचार सुरू केल्या दिव-सापेक्षां त्याची प्रकृति कशी कशी सुधारली त्याची चर्चा करावी. केव्हांहि रोग्यासमक्ष चिडखोर वृत्ति दाखवूं नये. रोग्याला आपल्याविषयीं आवड वाटेल, व आपली संगति अत्यंत प्रिय होईल अशा धोरणानें एकंदर

वर्तन ठेवावें. म्हणजे त्याच्या मनांत आपल्याविषयीं भक्ति उत्पन्न होऊन रोगपरिहाराचें काम सुलभ होईल. लोकांना न आवडण्यासारख्या कांहीं संवयीं आपल्या अंगीं असतील तर हरप्रयत्न करून त्या नाहींशा केल्या पाहिजेत. आपल्या एकंदर बोलण्या चालण्याचा रोग्याच्या मनावर जो परिणाम होईल त्यावर रोगपरिहार बऱ्याच अंशानें अवलंबून असतो हें कधींहि विसरूं नये, व त्या धोरणानें आपली वृत्ति ठेवावी म्हणजे झालें.

केव्हां केव्हां आपल्या उपचारांतील तत्त्व आणि त्या उपचारांचें स्वरूप रोग्याला कळूं न देणेंच अधिक हितकारक असतें. अशा वेळीं रोग्यानें उपचाराविषयीं कांहीं प्रश्न केल्यास त्यास सांगावें कीं, "मी काय करतों तें रोग्यांना कळूं दिलें नाहीं म्हणजेच गुण त्वरित येतो, असा माझा अनुभव आहे. तुम्ही बरे होण्यासाठीं येथें आलां आहांत. तेव्हां तुम्हांला बरें केलें म्हणजे झालें ना ? उपचार कांहीं कां असेनात !" असें म्हणून योग्य ते उपचार त्याच्यावर करावेत. किंवा, दुसरा मार्ग म्हणजे त्या प्रश्न विचारणाऱ्या रोग्यास म्हणावें, "चोळून चोळून तुमचें दुखणें मला घालवितां येईल. पाहूं तर खरें ! या रीतीनें मीं पुष्कळ लोकांचे रोग घालविले आहेत, आणि तुम्हांला बरें करीन अशी माझी खात्री आहे." यांपैकीं कोणत्याही मार्गाचा अवलंब केला तरी आपला मुख्य कार्यभाग सहज साध्य होतो.

वास्तविक आपण सूचनांच्या योगानेंच रोग बरा करीत असूनही सूचनांचा संशय देखील रोग्याला येऊं न देण्याची आणखी एक युक्ति आहे. आपण सूचना देत आहोंत हें रोग्याला कळूं द्यावयाचें नसेल तर एखादें अतिशय दर्पदायक औषध एका बाटलींत भरून त्याकडे बोट दाखवून रोग्यास म्हणावें, "हें पहा, तुम्हांला जें दुखणें झालें आहे त्याच्यावर हें औषध अगदीं वस्ताद आहे. या औषधाचा नुक्ताच शोध लागलेला आहे, व याच्या अंगीं विलक्षण गुणकारित्व आहे. आतां डोळे मिटा म्हणजे त्याचा दर्प डोळ्यांत जाऊन झोंबणार नाहीं. मीं सांगितल्याखेरीज डोळे उघडूं नका." त्यानें डोळे मिटले कीं, तें दर्पयुक्त औषध त्याच्या नाकाला

लावावें, व जेथें दुखत असेल तेथें तें चोळून पुढील पाठांत सांगितल्याप्रमाणें हस्तसंचार करावेत, व सूचना द्याव्या.

आपल्या रोगपरिहारक सामर्थ्याविषयीं कधींहि बढाई मारूं नये. तें काम आपलें नव्हे, लोकांचें आहे असें समजावें. डॉक्टर मंडळींनीं आपल्यावर टीका केली तरी आपण त्यांच्यावर करूं नये. या नियमाप्रमाणें वागलें कीं लोकांना आपल्याविषयीं सहानुभूति वाटेल. आपली शांत वृत्ति कधींहि ढळूं देऊं नये; व रोग्यासमोर—शक्य असेल तर जो जो मनुष्य भेटेल त्याच्या समोर सर्वदा आनंदी मुद्रेनें असावें. नेहमीं सभ्यपणानें व शिष्टाचाराला धरून वागावें. रोगपरिहाराचें काम आपण मनापासून करीत नाहीं अशी शंका रोग्याला येण्यासारखी कोणतीहि गोष्ट कधींहि करूं नये. आपण कळकळीनें काम केलें तरच आपण कळकळीनें काम करतों असें लोकांना वाटेल. रोग्याचा पूर्ण विश्वास संपादन करावा, आणि तो संपादन केल्यानंतर त्याचा दुरुपयोग कधींहि करूं नये.

दहा महत्त्वाचे नियम.

१ आपला पोशाख नीटनेटका ठेवावा, व शरीरही अत्यंत स्वच्छ ठेवावें. विशेषतः आपले हात व बोटांचीं नखें अतिशय निर्मल राखावीं.

२ आपल्या श्वासांत उग्रपणा किंवा घाण उत्पन्न होईल असें कांहींहि खाऊं किंवा पिऊं नये. आपला श्वास रोग्याला त्रासदायक वाटल्यास त्याचें मन आपल्याविषयीं कलुषित होऊन आपल्या उपचारांची गुणकारक शक्ति त्यामुळें कमी होईल.

३ आपल्या दवाखान्यांत कोणत्याही प्रकारच्या दुर्गंधाचा प्रवेश होणार नाहीं अशी खबरदारी घ्यावी.

४ आपल्या स्वतःला कांहीं होत असेल तर तें रोग्याला सांगत बसूं नये.

५ प्रत्येकाशीं मधुर भाषण करावें.

६ त्रासलेल्या मनःस्थितींत असतांना कोणत्याही रोग्यास तपासूं नये, किंवा कोणावरही उपचार करूं नये.

७ एका रोग्याच्या दुखण्याची खिन्नताजनक हकीगत दुसऱ्या रोग्याला विनाकारण सांगूं नये.

८ आपण कोणत्या रोग्यावर काय उपचार करीत आहोंत तें कोणासही सांगूं नये. सांगावयाचेंच असलें तर त्याला रोग्याची परवानगी मिळवावी.

९ आपण मानसोपचाराच्या कामीं अगदीं नवखे असलों तरी रोग्याजवळ तसें बोलून दाखविणें म्हणजे एक अतिशय मोठी चूक करण्यासारखें आहे. आपल्या कोणत्याही शब्दानें किंवा कृतीनें आपला नवखेपणा रोग्याला कळला तर रोग-परिहाराचें काम अधिक कठीण झाल्याखेरीज रहात नाहीं. कारण, आपल्या रोगपरिहारक सामर्थ्यावरील रोग्याचा विश्वास ही गोष्ट अत्यंत महत्त्वाची आहे. "मी ही पद्धति नुकतीच शिकलों आहे. तुम्हांला मीं बरें करीनच असें कांहीं खात्रीनें सांगवत नाहीं, पण माझ्या प्रयत्नांची मी शिकस्त करून पाहीन" असें जर आपण रोग्यास म्हटलें तर रोगपरिहाराचें कार्य पार बिघडून जाईल. हें बोलणें कदाचित् सत्यप्रियतेचें निदर्शक गणलें जाईल. परंतु असली सत्यप्रियता कार्यविघातक होय, व म्हणून ती सोडून दिली पाहिजे. उपचार करतांना आपल्या हातून जरी कांहीं चुका झाल्या तरी त्या रोग्याच्या लक्षांत आलेल्या नसल्या म्हणजे त्यांचे दुष्परिणाम टळतात, हें कधींहि विसरूं नये. सत्य-प्रियता आणि मूर्खपणाचें आत्मदोषनिवेदन यांत पुष्कळ अंतर आहे. एखादा डॉक्टर किंवा उपचारक रोग्यासंबंधीं जें जें मनांत येईल तें सर्व बोलून दाखवूं लागला तर त्याच्या हातून लोक बरे होण्याऐवजीं मरूं लागतील, असें म्हटलें असतां फारशी अतिशयोक्ति होणार नाहीं.

१० आपल्या वर्तनांत अत्यंत वक्तशीरपणा ठेवावा, व एकंदर वागणूक अतिशय टापटिपीची असावी. दुर्गुणांप्रमाणेंच सद्गुण देखील संसर्गजन्य असतात. रोग्याची नुसती रोग-मुक्तता करावयाची एवढेंच संकुचित ध्येय डोळ्यापुढें ठेवण्यापेक्षां, आपल्या उदाहरणानें त्याची एकंदर राहणी व वागणूक निर्दोष करावयाचें ध्येय सदैव दृष्टीपुढें बाळगणें अधिक चांगलें नाहीं काय ?

यानंतर हस्तसंचारा (Passes) संबंधीं विचार करूं. हस्तसंचार करतांना तळहाताचा कोणता भाग व कोणतीं बोटें उपयोगांत आणावयाचीं तें वर एकदां सांगितलेंच आहे. करांगुली व अनामिका यांच्या बेचकेंतून मनगटाकडे एक रेघ ओढली, व रेघेखालचा करांगुलीसकट सर्व भाग कापून टाकला तर तळहाताचा जेवढा भाग उरेल तेवढा, तीन बोटें व आंगठा, येवढ्याचा उपयोग हस्तसंचाराच्या कामीं करावयाचा असतो. हस्तसंचार दोन्ही हातांचे पंजे जवळ ठेवून—आंगठ्याला आंगठा लागेल अशा तऱ्हेनें ठेवून—करावेत. ज्या भागावर हस्तसंचार करावयाचे त्या भागावर पंज्यांनीं थोडासा दाब द्यावा. दुखण्याच्या जागेपासून वर सहा इंच व खालीं सहा इंच इतक्या सुमारें एक फूटभर जागेवर हस्तसंचार करावेत. बहुतेक प्रत्येक रोगावर हस्तसंचाराचा प्रयोग करावयाचा असतो. कांहीं रोग अपवादभूत आहेत. त्यांचा उल्लेख पुढील पाठांत आम्ही करणारच आहोंत. कांहीं कांहीं रोगांवर उपचार करतांना "मर्दन" करावयाचें असतें. ज्या भागीं मर्दन करावयाचें त्या भागांतील स्नायु आपल्या दोन्ही हातांत पकडल्यासारखें करून कणिक तिंबल्याप्रमाणें दाबून चोळावें. रोग्याच्या स्नायूंत अशक्तता येऊन त्याचें रुधिराभिसरण मंदावलें असलें म्हणजेच फक्त "मर्दन" करणें हितावह असतें. दुखण्याच्या जागेवर, व मानेपासून प्रारंभ करून खालीं सबंद कण्यावर थापट्या मारण्यापासूनही कधीं कधीं फायदा होतो. विशेषतः पक्षाघात (Paralysis) व मूत्राशय व यकृत् यांच्या विकृति असल्या म्हणजे हा प्रयोग करणें चांगलें.

किंबहुना रोग फार दिवसाचा जुना असला म्हणजे नेहमीं हा प्रयोग करावा. मात्र रोग्याला ते आघात सहन होणार नाहींत अशी स्थिति असली तर हा प्रयोग करूं नये.

हस्तसंचारांचा " कंपयुक्त हस्तसंचार " (Quivering Passes) म्हणून एक प्रकार आहे. हे हस्तसंचार करण्याची जागा वर सांगितल्या-प्रमाणेंच सुमारें एक फूटभर ठेवावी. आपल्या हातांत कंप उत्पन्न करावा म्हणजे " कंपयुक्त हस्तसंचार " होतात. ते करीत असतांना " तुम्हांला यानें बरें वाटत आहे ", " तुमची प्रकृति सुधारत आहे ", अशा प्रकारच्या सूचना मनांतल्या मनांत द्याव्या. या कंपयुक्त हस्तसंचारांचा उपयोग कोणत्या रोगांच्या बाबतींत करावयाचा तें पुढें सांगितलेले पाठ वाचतांना वाचकांस कळेलच.

रोग्याच्या अंगांतील कपडे न काढतां कपड्यांवरूनच हस्तसंचार केले तरी चालतात. पण, उघड्या अंगावर हस्तसंचार केले तर त्यांपासून अधिक फायदा होतो. अंग उघडें करण्याची ज्यांना फारच लाज वाटत असेल त्यांना कपडे काढावयास न सांगणेंच बरें. कारण, आपल्या मनो-वृत्तींना व आवडी निवडींना न दुखावणाऱ्या उपचारकावर रोग्याची अधिक श्रद्धा बसते. उघड्या अंगावर उपचार करतांना अंग फार वेळ उघडें राहून रोग्यास कांहीं अपाय होणार नाहीं अशी खबरदारी घेणें अवश्य असतें.

सूचनोपचार पद्धतीला इतर गोष्टींची जोड दिली तरी त्यामुळें सूचनांची किंमत कमी होते असें नव्हे. यासाठीं रोगपरिहाराचें काम सुलभ करणाऱ्या सर्व गोष्टींचा उपयोग करावा, व मुख्यतः सूचनांचा अभियोग करून त्यांचा मोठेपणा कायम राखावा.

मोहनिद्रा.

मोहनिद्रेनें (Hypnotism) आपण रोग बरे करतों असें म्हणणारे लोक वास्तविक तर्कातीत मनाला सूचना देऊनच रोगपरिहार करीत असतात हें प्रथम खंडांत आम्हीं स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. खोलीच्या दारांतून येणारा प्रकाश व खिडकींतून येणारा प्रकाश दोन्हीहि एकाच सूर्यबिंबापासून येतात हें पूर्ण समजल्यानंतर दारांतून येणाऱ्या प्रकाशाचाच तेवढा उपयोग करण्याचा, व खिडकींतून येणाऱ्या

प्रकाशावर बहिष्कार घालण्याचा आग्रह धरणें हटवादीपणाचें होईल. त्याचप्रमाणें मोहनिद्रा पद्धतीची (Hypnotism) व सूचनापद्धतीची मूलभूत एकरूपता कळल्यानंतर सूचनोपचारकानें प्रसंगविशेषींहि मोहनिद्रेचा उपयोग करूं नये असें म्हणणें फारसें समंजसपणाचें होणार नाहीं. याकरितां कधीं कधीं रोगपरिहाराच्या कामीं आपण मोहनिद्रेचा उपयोग केल्यास त्यांत कांहीं एक वावगें नाहीं. मात्र, सूचनाभियोग करण्यापूर्वीं प्रत्येक रोग्याच्या ठिकाणीं मोहनिद्रा उत्पन्न केलीच पाहिजे हें मत अगदीं पूर्ण चुकीचें आहे हें कधींहि विसरूं नये. रोगी पूर्ण जागृत स्थितींत असतांनाहि त्याच्या तर्कातीत मनाला सूचना देतां येतात याविषयीं आमच्या प्रथम खंडांतील विस्तृत विवेचनानंतर आंता शंका उरण्याचें कारण नाहीं.

अत्यंत महत्त्वाची पहिली पायरी "एनिमा."

आणखी एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट सांगावयाची राहिली. प्रकरणाच्या शेवटीं तिचा उल्लेख केल्यानेंच तिचा वाचकांच्या मनावर अधिक परिणाम होईल असें वाटल्यावरून तिचा विचार आधीं केला नाहीं. ती गोष्ट ही. बाराव्या प्रकरणापासून बाविसाव्या प्रकरणांपर्यंत निरनिराळ्या रोगांची कारणमीमांसा आम्ही दिली आहे. त्या मीमांसेंत जी एक गोष्ट विशेष रीतीनें आम्हांला वाचकांच्या मनावर ठसवावयाची होती ती ही कीं, मनुष्याच्या पचनेंद्रियांतील व विसर्जनेंद्रियांतील विकृति हेंच सर्व मानवी रोगांचें मूळ आहे. मनुष्याच्या शरीरांतील प्रत्येक लहान मोठा अवयव आपापल्या परीनें अत्यंत महत्त्वाचा आहे, याविषयीं तिळमात्र शंका नाहीं. परंतु, रोगोत्पत्तीच्या दृष्टीनें पाहूं गेलें असतां जठर, आंतडीं, मूत्राशय, व त्वचा यांच्या स्वच्छतेकडे उपचारकानें प्रथम लक्ष पुरविलें पाहिजे, असें म्हणणें प्राप्त आहे. रोग्यावर हस्तसंचार कसे करावेत, वगैरे माहिती आम्हीं वर दिली आहे ती तर प्रत्येक उपचारकानें ध्यानांत ठेवावीच; परंतु, त्याहीपेक्षां अधिक दक्षतेनें मनांत वागविण्यासारखी गोष्ट ही कीं, कोणताहि रोगी आपल्याकडे आला, किंवा आपण कोणत्याही रोग्याकडे गेलों तरी अगदीं पहिल्यांदा करावयाची गोष्ट म्हणजे त्याचा कोठा साफ करावयाचा.

यासाठीं " एनिमा " उपयोगांत आणावा. " एनिमा " चा उपयोग कसा करावा याविषयीं पुढें एक स्वतंत्र प्रकरणच आम्हीं लिहिणार आहोंत. तें वाचकांनीं लक्षपूर्वक वाचावें व रोगपरिहाराच्या कामीं पहिली पायरी म्हणजे 'एनिमा' होय हें कधींहि विसरूं नये.

या प्रकरणांतील विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल कीं, आम्ही पसंत केलेल्या एकंदर उपचारपद्धतींत चार साधनांचा उपयोग होतो. तीं चार साधनें हीं:—

१ उपचार सुरूं झाल्यापासून संपेपर्यंत रोग्यावर परिणाम करणारें उपचारकाचें " व्यक्तिगत आकर्षण " (Personal Magnetism.)

२ उपचार सुरूं करण्यापूर्वीं व नंतरही वेळोवेळीं रोग्याचा कोठा साफ ठेवण्यासाठीं वापरला जाणारा ' एनिमा '.

३ हस्तसंचार (Magnetic healing).

४ सूचनाभियोग.

ही आमची चतुःसूत्री उपचारपद्धति आहे. तिचें स्वरूप या प्रकरणांत आम्हीं पूर्ण स्पष्ट केलें आहे. आतां ज्या वाचकांस उपचारक बनावयाचें असेल त्यांच्यासाठीं एकेका रोगाचें उदाहरण घेऊन तो आमच्या या पद्धतीनें बरा करावयाचा झाल्यास काय करावें तें थोडक्यांत पुढील प्रकरणांत सांगूं.

प्रकरण २४ वें.

संक्षिप्त पाठावलि.

——:०:——

१ दांतदुखी, २ मस्तकशूळ, ३ वातशूळ, ४ मनगटांतील संधिवात, ५ कानांतील विकार, ६ पाठींतील दुखणें, ७ पक्षाघात, ८ रक्तस्राव, ९ पोटदुखी, १० आंतड्याच्या व्याधी, ११ हृदयविकार, १२ यकृत् व मूत्राशय विकार, १३ कंप, १४ घाबरटपणा, १५ शक्तिक्षीणता, १६ गळवें, १७ गर्भाशयांतील विकार, १८ आत्यंतिक ऋतुस्राव, १९ तनुव्रण (Cancer) २० फुफ्फुसांचे विकार, २१ घशाचे विकार, २२ अंग भाजलें असतां, २३ घातुक अवस्थेंतील रोगी, २४ नेत्रविकार, २५ लचक, २६ शिर चढणें, २७ सर्व प्रकारचे ज्वर, वगैरे निरनिराळ्या विकारांवरील उपचारप्रयोगांचे पाठ—व्यसनें व संवयी कशा घालवाव्या.

सूचनोपचारांस इतर कांहीं उपयुक्त गोष्टींची जोड दिल्यानंतर एकंदर उपचारपद्धतीस जें स्वरूप प्राप्त होतें तें आम्हीं गेल्या प्रकरणांत सांगितलें, व त्या उपचारपद्धतीच्या सर्व अंगोपागांचा विचारहि जरूरीपुरता केला. द्वितीय खंडामध्यें अनेक रोगांच्या स्वरूपाविषयीं व त्यांवरील सूचनोपचारांविषयीं आम्ही बरीचशी चर्चा केलेली आहे. तथापि मागच्या प्रकरणांत एकंदर उपचारपद्धतीच्या स्वरूपाचा उहापोह केल्यानंतर आतां कांहीं रोगांवरील उपचारासंबंधीं थोडक्यांत माहिती दिल्यास तिचा वाचकांस फार उपयोग होईल असें वाटतें. म्हणून एकेक रोग विचारासाठीं घेऊन त्यावरील उपचाराचा संक्षिप्त पाठ देऊन, या प्रकरणाला संक्षिप्त पाठावलीचें स्वरूप देण्याचें आम्ही योजिलें आहे. कोणत्याही रोगांवर उपचार करावयाचे झाले तर उपचारकानें हें प्रकरण पाहिलें कीं, त्याला

झटकन मार्गदर्शक माहिती मिळावी असा हें प्रकरण लिहिण्यांत आमचा उद्देश आहे. ज्या रोगाचा उल्लेख पुढील पाठांत नाहीं अशा रोगावर उपचार करतांना जर कोणाला कांहीं अडचण आली तर त्यानें पत्रद्वारें आपली शंका आम्हांला विचारावी. आम्ही आमच्या शक्त्यनुसार त्या शंकेचें समाधान मोठ्या आनंदानें करूं.

१. दांतदुखी:—ज्याची दाढ किंवा दांत दुखत असेल त्याला खुर्चीवर आरामशीर बसवावें; त्याला डोळे मिटावयास सांगावें; आणि नंतर मागच्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं हस्तसंचार करण्यास प्रारंभ करावा. जेथें दुखत असेल त्याच्या जरा वर हस्तसंचारास सुरवात करावी. खालची दाढ दुखत असेल तर तोंडाच्या दोन्ही बाजूंनीं हात खालीं आणीत हनुवटीपर्यंत आणावेत व मग झटकावेत.

असे हस्तसंचार दहा मिनिटें केल्यानंतर ऊष्ण निःश्वासाचा उपयोग करावा. ऊष्ण निःश्वास कसा घालावयाचा तें मागच्या प्रकरणांत सांगितलेंच आहे. ज्या बाजूचा दांत दुखत असेल त्या बाजूच्या कानावर व पुढचा एखादा दांत दुखत असेल तर दोन्ही कानांवर निःश्वास टाकावा. असें चार वेळां करावें, आणि नंतर खालच्या जबड्यावर दहा वेळां हस्तसंचार करावेत. मग ज्या बाजूची दांतदुखी असेल तिकडच्या जबड्याच्या भागावर उजव्या हाताचा सबंद तळवा एक मिनिटभर ठेवावा, व त्या वेळीं आपली प्राणशक्ति खर्च करून तळव्यांत कंप उत्पन्न करावा. नंतर रोग्यास म्हणावें, "खूप दीर्घ श्वास नाकानें पोटांत घ्या आणि नंतर शक्य तितक्या झटदिशीं तोंडानें निःश्वास टाका". श्वासनिःश्वासाची ही क्रिया त्याच्याकडून तीन वेळां करवून घ्यावी, व नंतर त्याच्या समोर उभें राहून त्याला डोळे उघडण्यास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पहात, एक बोट त्याच्याकडे वर करून, निश्चयात्मक स्वरानें म्हणावें, "आतां तुमची दाढ दुखत नाहीं." 'दुखते' असें त्यानें म्हटलें तर आपल्याला आश्चर्य वाटलें असें चेहऱ्यावर दाखवावें व पुन्हां तसाच प्रयोग करावा. दुसऱ्या प्रयोगानंतर दुःख नाहींसें होईल. दांत किडला असेल तर तो काढून टाकण्याची सल्ला द्यावी.

२. **मस्तकशूळः**—प्रथम रोग्याला कोठें दुखतें तें विचारावें आणि त्याला एका खुर्चीवर आरामशीर बसवून डोळे मिटावयास सांगावें. त्याचें डोकें आपल्या छातीला लागून राहील अशा बेतानें त्याच्या मागच्या बाजूला उभें रहावें. नंतर आपल्या बोटांचीं टोकें त्याच्या कपाळाच्या बरोबर मध्यावर राहतील अशा रीतीनें, मागील प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें तळहाताचा विशिष्ट भाग व करांगुलीखेरीज बाकीचीं बोटें वापरून आपले दोन्ही हात ठेवावेत, व हस्तसंचारास प्रारंभ करावा. कपाळाच्या मध्यावरून प्रारंभ करून, गंडस्थलांवरून व कानांच्या वरच्या बाजूनें मस्तकाच्या भोंवतालून हात दाबीत मागें आणावेत. हस्तसंचार संपला कीं हात झटकावेत. असे हस्तसंचार पांच मिनिटें करावेत. मग आपला डावा पंजा रोग्याच्या मस्तकाच्या मागच्या बाजूवर, व पुढचा पंजा कपाळावर ठेवून, अर्धें मिनिट त्याचें मस्तक जोरानें दाबावें, व नंतर त्याच्या मस्तकाच्या दोन्ही बाजूवर पंजे ठेवून अर्ध मिनिटपर्यंत तसाच दाब द्यावा. हें केल्यावर रोग्याच्या पुढच्या बाजूस यावें व पंजे उभे ठेवून कपाळाच्या मध्यापासून हनुवटीपर्यंत सहा वेळां हस्तसंचार करून हात झटकावेत. मग आपलीं बोटें त्याच्या कपाळाच्या मधोमध ठेवावीं, आणि दीर्घ श्वास घेऊन झटदिशीं निःश्वास सोडावयाचा असें तीन वेळां करण्यास रोग्यास सांगावें. त्याचा शेवटचा श्वासनिःश्वास चाललेला असतांना त्याच्या कपाळापासून हनुवटीपर्यंत हस्तसंचार करावेत. नंतर दोन्ही हातांनीं त्याच्या मस्तकावर—त्याला लागणार नाहीं अशा बेतानें—आघात करावा, व त्याला डोळे उघडण्यास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पाहून, व तर्जनी त्याच्याकडे वर करून "आतां डोकें मुळींच दुखत नाहीं !" असें निश्चयात्मक स्वरानें म्हणावें. हे शब्द मोठ्यानें उच्चारीत असतां "तुमचें डोकें आतां दुखत नाहीं", "तुम्हांला आतां बरें वाटत आहे" असें आपल्या मनांतल्या मनांत इच्छाशक्तीचा जोर एकाग्र करून म्हणावें.

३. **वातशूळः**—वर सांगितल्याप्रमाणेंच रोग्याला बसवून हस्तसंचार व मस्तक दावणें या गोष्टी कराव्या. नंतर त्याच्या समोर उभें राहून

म्हणावें, "मी टाळी वाजविली कीं डोळे उघडा. डोळे उघडल्याबरोबर दुखणें अजीबात नाहींसें झाल्याचें तुम्हांला आढळून येईल." नंतर टाळी वाजवावी व "डोळे उघडा" असें म्हणावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर वर सांगितल्याप्रमाणें पाहून व बोट करून "तुमचें दुखणें पार गेलें!" असें ठांसून म्हणावें. मस्तकाच्या कोणत्याही भागांत वातशूळ असला तरी असेच उपचार करावेत.

४. मनगटांतील संधिवातः—रोग्याला खुर्चीवर आरामशीर बसवून डोळे मिटण्यास सांगावें. त्याच्या समोर खुर्चीवर आपण बसून त्याचा हात आपल्या गुडघ्यावर ठेवावा. त्याचा उजवा हात दुखत असल्यास तो आपल्या डाव्या गुडघ्यावर, आणि डावा असेल तर आपल्या उजव्या गुडघ्यावर ठेवावा. उजवें मनगट दुखत आहे असें समजल्यास त्याचा हात आपल्या डाव्या गुडघ्यावर ठेवल्यानंतर त्याच्या हाताच्या खालच्या बाजूस आपला उजवा पंजा दाबून व वरच्या बाजूस डावा पंजा दाबून हस्तसंचार करावा. मनगटाच्या वरच्या बाजूस हस्तसंचारास आरंभ करून त्याच्या बोटांच्या टोंकापाशीं तो संपवावा, व लगेच हात झटकावेत. पंधरापासून वीस मिनिटें हस्तसंचार करावेत, व मग संधिवाताच्या जागीं योग्य रीतीनें ऊष्ण निःश्वास तीन वेळ घालावा. पुन्हां थोडा वेळ हस्तसंचार करावेत. चार वेळां दीर्घ श्वास घेऊन झटकन निःश्वास सोडण्यास रोग्यास सांगावें. "तुम्ही डोळे उघडाल तेव्हां तुमचें दुखणें नाहींसें झालेलें तुम्हांला दिसेल." असें म्हणून त्यास डोळे उघडण्यास सांगावें. त्यानें डोळे उघडतांच त्याच्याकडे आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीनें पाहून व बोट करून "आतां बरें वाटत आहे ना!" असें ठांसून म्हणावें. सर्व प्रकारच्या संधिवातांवर याच रीतीनें उपचार करावयाचे असतात. हातांत संधिवात असेल तर हाताच्या बोटांच्या टोंकापर्यंत, आणि पायांत असेल तर पायाच्या बोटांच्या टोंकापर्यंत हस्तसंचार केले पाहिजेत. याखेरीज, रोगपरिहाराविषयीं आपल्या इच्छाशक्तीची एकाग्रता करून "तुमचें दुखणें गेलें" असें मनांतल्या मनांत, किंवा हलक्या स्वरांत—जी अधिक परिणामकारक वाटेल त्या रीतीनें—म्हणावें. कोणत्याही रोगावर उपचार करतांना ही गोष्ट ध्यानांत वागवावी.

५. **कानांतील विकार**:—रोग्याला खुर्चीवर बसवून त्याच्या प्रत्येक कानांत पांच मिनिटें ऊष्ण निःश्वास सोडावा. नंतर आपल्या हाताचीं मधलीं बोटें त्याच्या कानांत घालावीं, व अर्धे मिनिट होईपर्यंत आपल्या बोटांत कंप उत्पन्न करावा. नंतर बोटें सरळ करून बाहेर काढावींत व डोक्यापासून सुमारें सहा इंच दूर नेल्यानंतर हात झटकावेत. ही कृति पंधरा वेळां करावी. हस्तसंचार करीत असतां नेहमींप्रमाणें मनांतल्या मनांत निश्चयपूर्वक सूचना देत असावें. शेवटीं वरील पाठांत सांगितलेली श्वासनिःश्वासाची क्रिया रोग्याकडून तीन वेळां करून घ्यावी. नंतर " मीं तीन अंक मोजल्यावर डोळे उघडा " असें सांगून अंक मोजावेत. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पाहून, व तर्जनी वर करून " दुखावयाचें राहिलें ना ? " असें ठांसून विचारावें. सर्व प्रकारच्या कानांच्या विकारावर हेच उपचार करावेत.

६. **पाठींतील दुखणें**:—रोग्याला उभा करावा व डोळे मिटण्यास सांगावें. आपण त्याच्या पाठीमागें उभें रहावें. जेथें दुखत असेल तेथून वर सहा इंचांपासून हस्तसंचारास आरंभ करावा, व दुखण्याच्या जागेवरून व नितंबांवरून पंजे नेऊन हात झटकावेत. उजवा हात उजव्या नितंबावरून, व डावा डाव्यावरून न्यावा, व दोन्ही हातांनीं एकदमच हस्तसंचार करावेत. दहा मिनिटें हस्तसंचार केल्यानंतर दुखण्याच्या जागीं चार वेळां ऊष्ण निःश्वास टाकावा. नंतर एक मिनिटभर पूर्वींच्याच भागावरून " कंपयुक्त " हस्तसंचार करावेत. ते करतांना आपल्या चित्ताची एकाग्रता करून " तुमचें दुखणें गेलें ", " तुमचें दुखणें बंद झालें ", " तुम्हांला आतां पुष्कळ आराम वाटत आहे " अशा सूचना मनांतल्या मनांत द्याव्या. पुन्हां साधे हस्तसंचार कांहीं वेळ करावेत, व त्यावेळींहि मनांत सूचना द्याव्या. नंतर दीर्घ श्वास व अल्प निःश्वास ही क्रिया त्याला चार वेळां करावयास लावावी. नंतर तीन अंक मोजून डोळे उघडावयास सांगावें, व त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर " गेलें दुखणें ! " असें ठांसून म्हणावें. रोग्याला उभें राहवत नसेल तर त्याला पालथें निजवावें. त्याला डोळे उघडावयास सांगण्याच्या वेळेस त्याला उताणें करावें, व त्यानें

डोळे उघडल्याबरोबर " तुमचें दुखणें राहिलें ! " अशी निश्चयात्मक सूचना द्यावी.

७. पक्षाघातः--यावर उपचार करण्यासाठीं रोग्याला उघडें करणें जरूरीचें आहे. त्याला पालथें निजवावें, व वरपासून खालपर्यंत सबंद पृष्ठवंशावर (Spine) थापट्या मारण्यास प्रारंभ करावा. थापट्या जलद आणि रोग्याला सोसवतील अशा शक्य तितक्या जोरानें माराव्या. हें पांच मिनिटें करावें. यानंतर मानेपासून पृष्ठवंशाच्या खालच्या टोंकापर्यंत दोन्ही हातांनीं दहा मिनिटें हस्तसंचार करावेत, व ते झाल्यावर ज्या ठिकाणीं दुखत असेल तेथें मागच्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें पांच मिनिटें मर्दन करावें. मग मस्तकापासून पायाच्या बोटांच्या टोंकापर्यंत सबंद शरीरावरून दोन मिनिटें " कंपयुक्त हस्तसंचार" करावेत. नंतर रोग्याला उताणें करून त्याच्या उताण्या शरीराच्या सर्वांगावरून " कंपयुक्त हस्तसंचार " करावेत. प्रत्येक हस्तसंचारानंतर हात झटकावेत. मेंदूच्या मागच्या भागाच्या तळावर, पाठीवर आणि हृद-याच्या जागेवर चार चार वेळां ऊष्ण निःश्वास टाकावा. दीर्घ श्वास व अल्प निःश्वास ही क्रिया चार वेळां करण्यास रोग्यास सांगावें. नंतर त्याला डोळे उघडावयास सांगून त्यानें ते उघडल्याबरोबर त्याच्याकडे पाहून " आतां तुम्हांला पुष्कळ बरें वाटत आहे, होय ना ? " असें ठासून विचारावें. नंतर पांच मिनिटें त्याला स्वस्थ पडावयास सांगून त्यानंतर त्याच्याकडून चालण्याचा प्रयत्न करवावा. त्याचे पाय गेलेले अस-तील तर त्याला शक्य तितका कमी आधार द्यावा. आपल्याला चालतां येत नाहीं असें तो म्हणाला तरी त्याला चालावयास लावावें. त्याचे स्नायू व मेंदूमधील केंद्रस्थानें पुष्कळ दिवस गंजत पडल्यामुळेंच केवळ आप-ल्याला चालतां येत नाहीं असें त्याला वाटत असतें; तेव्हां मुद्दाम चालावयास लावून त्या स्नायूंची हालचाल घडवून आणणें अवश्य असतें. त्याला रोज थोडें थोडें अधिक चालावयास लावावें. रोज त्याच्यावर उपचार करावेत; व फार श्रम होणार नाहींत अशी खबरदारी घेऊन शक्य तितकें दिवसां-तून दर तासानें थोडें चालून पाहण्यास त्यास सांगावें. थोड्याच दिवसांत

त्याच्या अंगीं आत्मविश्वास उत्पन्न होऊन चालून पाहण्याचा अभ्यास तो उल्हासानें करूं लागेल. त्याचे हात निकामी झाले असतील, तर उभें राहून दोन्ही हात गरगर फिरविण्याचा प्रयत्न करण्यास त्यास सांगावें. हें त्याला प्रथम करतां येणार नाहीं, पण पायाप्रमाणेंच हाताच्याहि बाबतींत रोग्याला लवकरच आत्मविश्वास वाटावयास लागेल. ज्या जागीं पक्षाघात झालेला असेल त्या अवयवाचा जसजसा अधिकाधिक उपयोग केला जाईल तसतशी त्यामध्यें ज्यास्त ताकद येईल. पक्षाघातावर उपचार करणें अवघड आहे, यासाठीं आतां सांगितलेल्या उपचारांचें नीट लक्षपूर्वक मनन करून उपचारकानें त्यांचा उपयोग करावा.

८. रक्तस्राव:-रक्तस्राव थांबवावयाचा असेल तर हस्तसंचार वरून खालीं न करतां खालून वर करावेत. समजा एखाद्याच्या हाताला आडवी जखम होऊन रक्तस्राव होत आहे अशा वेळीं त्या मनुष्याला खुर्चीवर बसवावें, व डोळे मिटावयास सांगावें. नंतर, आपल्या उजव्या हाताचा पंजा त्याच्या हाताच्या वरच्या बाजूनें वर नेत, आणि डाव्या हाताचा पंजा त्याच्या हाताच्या खालच्या बाजूनें वर नेत हस्तसंचार करावेत. जेथून रक्त वहात असेल तेथून एक इंच वरच्या जागेपासून वर खांद्यापर्यंत हस्तसंचार करावा, व तो संपल्यानंतर नेहमींप्रमाणें हात न झटकतां मुठी मिटाव्या, व पुन्हां हस्तसंचार करावा. पंधरा वीस वेळां हें केल्यानंतर जखमेखालीं प्रारंभ करून वरपर्यंत "शीत निःश्वास" टाकावा. हस्तसंचार करीत असतांना आपल्या इच्छाशक्तीची एकाग्रता करावी, आणि "तुमचें दुःख नाहींसें होत आहे", "तुमचें रक्त थांबेल", "तुम्हांला आतां बरें वाटत आहे" अशा सूचना द्याव्या. शेवटचा हस्तसंचार संपत आला म्हणजे दीर्घ श्वास व अल्प निःश्वास अशी क्रिया चार वेळां करण्यास रोग्याला सांगावें, व म्हणावें "आतां मीं सांगितल्यावर तुम्ही डोळे उघडाल तों रक्त अजीबात थांबलेलें तुम्हांला दिसेल! उघडा डोळे!". त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्याकडे तर्जनी करून "थांबलें रक्त" असें निश्चयपूर्वक म्हणावें. रक्त थांबलें नाहीं तर पुन्हां प्रयोग करावा. स्वच्छ कापडाची घडी करून ती थंड पाण्यांत बुचकळून जखमेवर ठेवल्यास फार चांगलें. कोठूनही रक्तस्राव होत असला

तरी हेच उपचार करावेत. पाठींत जखम झाली असेल तर जखमेपासून एक इंच वरच्या जागेपासून वरपर्यंत हस्तसंचार करावेत. पायांत जखम असेल तर नितंबापर्यंत, आणि पोटापाशीं जखम असेल तर वर छातीपर्यंत हस्तसंचार न्यावेत. रक्तस्राव फार भयंकर असेल व तो लवकर थांबला नाहीं तर व जखमी मनुष्याची स्थिती भयंकर वाटत असेल तर एखाद्या शस्त्रक्रियानिपुण डॉक्टरास बोलवावें.

९. पोटदुखीः—रोग्याला उताणें निजवून डोळे मिटावयास सांगावें. आपल्या पंज्यांचीं बोटें छातीच्या मधोमध राहतील अशा बेतानें पंजे उभे धरून हस्तसंचारास आरंभ करावा, आणि त्याच्या पोटावरून हात नेऊन त्याच्या आंतड्याला आपल्या बोटांच्या टोंकांचा स्पर्श झाला कीं, हस्तसंचार संपवून हात झटकावेत. मग एकेका हातानें हस्तसंचार करावेत. उजव्या हाताचा पंजा रोग्याच्या शरीराच्या डाव्या बाजूवरून, व डाव्या हाताचा पंजा उजव्या बाजूवरून फिरवावा. पोटाच्या खळगीवर दोन मिनिटें "ऊष्ण निःश्वास" सोडावा. नंतर आपले दोन्ही पंजे त्या ठिकाणीं ठेवून दीर्घ श्वास व अल्प निःश्वास ही क्रिया त्याच्याकडून तीन वेळां करवून घ्यावी. तो निःश्वास टाकीत असतांना आपण झटकन एक हस्तसंचार करावा. हस्तसंचाराच्या वेळीं योग्य सूचनांचा अभियोग करावा. शेवटीं त्याला डोळे उघडावयास सांगून, ते त्यानें उघडल्याबरोबर "आतां तुम्हांला बरें वाटत आहे. होय ना?" असें ठासून विचारावें.

१०. आंतड्याच्या व्याधिः—रोग्याला उताणें निजवून डोळे मिटावयास सांगावें. नंतर जठरापासून प्रारंभ करून, आंतड्यावरून, कमरेच्याही खालीं जंघेपर्यंत पंजे नेत हस्तसंचार करावेत, व दर वेळीं शेवटीं हात झटकावेत. पंधरा वीस हस्तसंचार केल्यानंतर आंतड्यावर, व विशेषतः ज्या ठिकाणीं दुखत असेल त्या ठिकाणीं, चार वेळां ऊष्ण निःश्वास घालावा. नंतर, पुन्हां दहा पंधरा हस्तसंचार करावेत, व ते करतांना "तुमचें दुखणें नाहींसें होत आहे", "तुमचें दुखणें पार गेलें", "तुम्हांला आतां किती तरी बरें वाटत आहे!" अशा सूचना एकाग्र चित्तानें द्याव्या. नंतर, "दीर्घ श्वास अल्प निःश्वासा"ची क्रिया त्याच्याकडून चार वेळां

करवावी, व म्हणावें, "तुम्ही डोळे उघडल्याबरोबर तुमचें दुखणें पार नाहींसें होईल. एक, दोन, तीन, उघडा डोळे !" त्यानें डोळे उघडतांच त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पहात व तर्जनी त्याच्याकडे करून, निश्चयात्मक स्वरानें विचारावें, "आतां तुम्हांला बरें वाटत आहे. होय ना ?" आंतड्याच्या सर्व व्याधींवर हेच उपचार करावयाचे असतात. त्या व्याधींचें स्वरूप कळण्यापेक्षां त्यांची नेमकी जागा उपचारकास कळणेंच अधिक महत्त्वाचें असतें. बद्धकोष्ठता ही एक आंतड्यांचीच व्याधि असल्यामुळें तिच्यावरही हेच उपचार करावेत. शिवाय बद्धकोष्ठतेच्या रोग्याला सफरचंद, अंजीर अशीं फळें बऱ्याच प्रमाणांत खावयास सांगावें, व पाण्याचें प्रमाणही वाढविण्याची अवश्यकता नीट समजावून द्यावी. अतिसार हा विकार या सदराखालींच येतो, व त्यावर देखील याच उपचारांचा प्रयोग करावा.

११. हृदयविकारः—रोग्याला उताणें निजवावें, किंवा खुर्चीवर बसवावें, व डोळे मिटावयास सांगावें. हृदयाच्या भागावर दोन्ही हातांनीं अर्धवर्तुलाकार हस्तसंचार करावेत. घड्याळाचे कांटे ज्या दिशेनें फिरतात त्याच दिशेनें हस्तसंचार होऊं द्यावेत, आणि छातीच्या मधोमध खालच्या बाजूला कमानीसारखें जें लहानसें हाड आहे तेथून प्रारंभ करून, डाव्या स्तनांवरून, जठराच्या जागेच्या वर दोन इंचपर्यंत हात न्यावेत. मग, पांच वेळां हृदयावर ऊष्ण निःश्वास सोडावा, व पुन्हां दहा अर्धवर्तुलाकार हस्तसंचार करावेत. नंतर त्याच जागीं तीन मिनिटें "कंपयुक्त हस्तसंचार" करावेत. "दीर्घ श्वास अल्प निःश्वासा"ची क्रिया रोग्याकडून तीन वेळां करवून घ्यावी, व म्हणावें, "तुम्हांला मी डोळे उघडावयास सांगितल्याबरोबर तुमचें दुखणें पार निघून जाईल. तुम्हांला बरें वाटेल, व नंतरही तें बरें वाटणें कायम राहील. हं, उघडा डोळे". त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर "बरें वाटत आहे ना ?" असें मोठ्या निश्चयात्मक स्वरानें म्हणावें.

१२. यकृत् व मूत्राशय विकारः—रोग्याला आपल्याकडे पाठ करून उभा करावा, किंवा पालथा निजवावा, आणि डोळे मिटावयास सांगावें. नंतर खांद्यांच्या खोबणीपासून नितंबांपर्यंत दोन्ही हातांनीं हस्तसंचार

करावयास प्रारंभ करावा. उजवा पंजा उजव्या बाजूवरून उजव्या नितंबापर्यंत व डावा डाव्या नितंबापर्यंत आणावा. प्रत्येक हस्तसंचारानंतर हात झटकावेत. दहा मिनिटें हस्तसंचार केल्यानंतर यकृताच्या व मूत्राशयाच्या जागेवर तीन तीन वेळां ऊष्ण निःश्वास घालावा. मग पूर्वीच्याच जागेवर दोन मिनिटें "कंपयुक्त हस्तसंचार" करावेत. त्याच्या पाठीवर आपले पंजे उघडून पालथे ठेवावेत, व "दीर्घ श्वास अल्प निःश्वासा"ची क्रिया त्याच्याकडून चार वेळां करवावी. त्याच्या प्रत्येक निःश्वासाच्या वेळीं झटदिशीं एक हस्तसंचार करावा. नंतर त्याला उताणें वळवून त्याच्या कपाळावर आपला उजवा पंजा ठेवून म्हणावें, "आतां तुम्ही डोळे उघडल्याबरोबर तुम्हांला किती तरी आराम वाटेल. तुमचें दुखणें नाहींसें होत आहे; तुम्हांला आजपर्यंत वाटलें नाहीं इतकें आत्तां बरें वाटेल...आत्तांपासून तुम्हांला उत्तरोत्तर अधिकाधिक आराम वाटेल...मीं तीन अंक मोजले कीं डोळे उघडा." नंतर तीन अंक मोजून त्याला डोळे उघडण्यास सांगावें, व त्यानें डोळे उघडतांच त्याच्याकडे तर्जनी करून "आतां बरें वाटत आहे ना !" असें ठांसून म्हणावें.

१३. कंपः—रोग्याला पालथें निजवावें, व डोळे मिटावयास सांगावें. डोक्याच्या मागच्या बाजूपासून तों टांचेपर्यंत हस्तसंचार करावेत आणि हात झटकावेत. याप्रमाणें दहा मिनिटें हस्तसंचार केल्यानंतर त्याला उताणें करावें, आणि त्याच्या गंडस्थळापासून प्रारंभ करून, तोंड, छाती, पोट वगैरे सर्व अंगावरून चवड्यापर्यंत हस्तसंचार करावेत. असें दहा मिनिटें केल्यानंतर त्याच्या हृदयावर ऊष्ण निःश्वास सोडावा, व त्याला पुन्हां पालथा करून त्याच्या मेंदूच्या मागच्या भागावर आणि पाठीवर ऊष्ण निःश्वास घालावा. मग त्याला उताणें वळवून "तुमच्या शरीरांतील कंप नाहींसा होत आहे", "तुम्हांला आतां बरें वाटत आहे", "तुम्हांला असेंच बरें वाटेल" अशा सूचना योग्य रीतीनें द्याव्या. "दीर्घ श्वास व अल्प निःश्वासा"ची क्रिया त्याच्याकडून तीन वेळां करवावी. नंतर तीन अंक मोजून त्याला डोळे उघडावयास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे पाहून व तर्जनी वर करून "आतां

बरें वाटत आहे. होय ना. ?" असें निश्चयात्मक स्वरानें विचारावें.

१४. घाबरटपणाः—रोग्याला निजवावें, व डोळे मिटावयास सांगावें. नंतर, मागच्या "कंपा"वरील पाठांत सांगितल्याप्रमाणें सबंद शरीरावरून साधे व कंपयुक्त हस्तसंचार करावेत. रोग्याला अतिशय निश्चयात्मक स्वरानें सांगावें, " तुम्ही डोळे उघडल्याबरोबर तुम्हांला आराम वाटेल. तुमचा घाबरटपणा पार नाहींसा होईल. रोज रात्रीं तुम्हांला उत्तम झोंप लागेल. तुम्हांला कशाचीहि भीति वाटणार नाहीं. रोज तुम्हांला अधिकाधिक बरें वाटेल ". मग " दीर्घ श्वास, अल्प निःश्वास " अशी क्रिया त्याच्याकडून चार वेळां करून घ्यावी. तीन अंक मोजून त्याला डोळे उघडण्यास सांगावें; व त्यानें डोळे उघडल्या-बरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे दृष्टि लावून आणि तर्जनी त्याच्याकडे करून निश्चयात्मक स्वरानें म्हणावें, "बरें वाटत आहे, होय ना ?"

१५. शक्तिक्षीणताः—रोग्याला उताणें निजण्यास व डोळे मिटण्यास सांगावें. नंतर त्याच्या कपाळाच्या मध्यापासून प्रारंभ करून खालीं येत येत चवड्यापर्यंत हस्तसंचार करावेत. पंधरा मिनिटें हस्तसंचार केल्यानंतर त्याच्या हृदयावर, व त्याला पालथें व्हावयास सांगून त्याच्या मस्तकाच्या मागच्या बाजूवर ऊष्ण निःश्वास सोडावा. नंतर त्याला पुन्हां उताणें करून त्याच्या भालप्रदेशावर आपला उजवा पंजा ठेवावा, आणि " तुम्ही आतां डोळे उघडल्याबरोबर तुम्हांला आराम वाटेल ", " एखाद्या नव्या शक्तीचा संचार तुमच्या अंगांत झाल्यासारखें तुम्हांला वाटेल ", " तुम्ही अधिक सशक्त होत आहांत ", आतांपासून तुम्हांला जास्त जास्त भूक लागेल ", " रोज रात्रीं तुम्हांला उत्कृष्ट झोंप लागेल, व सकाळीं उठल्याबरोबर तुम्हांला अतिशय उल्हास वाटेल " अशा प्रकारच्या सूचना त्याला द्याव्या. नंतर सबंद अंगावरून कंपयुक्त हस्तसंचार करावेत. "दीर्घश्वास अल्प निःश्वासा"ची क्रिया चार वेळां करावयास त्यास सांगावें व म्हणावें, "आतां तुम्ही डोळे उघडलेत कीं, तुम्हांला किती तरी आराम वाटेल. मी आता तीन अंक मोजतों, व मग मीं सांगितल्याबरोबर डोळे

उघडा." त्यानें डोळे उघडतांच त्याला म्हणावें "आतां अगदीं बरें वाटत आहे. होय ना?"

१६. गळवें:—आपल्याला त्याच्या गळवाच्या जागीं हात लावतां येईल अशा बेतानें रोग्याला निजवावें. गळवापासून सहा इंच वरच्या जागेपासून सहा इंच खालच्या जागेपर्यंत हस्तसंचार करून दर हस्तसंचाराच्या शेवटीं हात झटकावेत. वीस मिनिटें हस्तसंचार केल्यानंतर गळवाच्या जागीं पांच सहा वेळां ऊष्ण निःश्वास टाकावा. मग वीस कंपयुक्त हस्तसंचार करावेत, व ते संपल्यानंतर गळवावर आपला उजवा हात ठेवून दीर्घ श्वास घेऊन अल्प निःश्वास सोडण्यास त्याला चार वेळां सांगावें. त्याच्या प्रत्येक निःश्वासाच्या वेळीं आपला हात झटकन खालीं आणावा. नंतर त्याच्या कपाळावर आपला उजवा हात ठेवून "तुम्हांला मी डोळे उघडावयास जेव्हां सांगेन तेव्हां तुमचें सारें दुखणें नाहींसें होईल", "आतांपासून तुमचें गळूं लहान लहान होत जाईल", तें रोज कमी कमी होईल", तुम्हांला लवकरच पुष्कळ आराम वाटूं लागेल" अशा प्रकारच्या सूचनांचा अभियोग करावा. नंतर त्याला डोळे उघडावयास सांगावें, व त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर "तुमचें गळूं आतां अगदीं बरें आहे, होय ना?" असें अतिशय निश्चयाच्या स्वरानें विचारावें.

१७. गर्भाशयांतील विकार:—ज्या स्त्रीवर उपचार करावयाचे असतील तिला उताणें निजवावें, व डोळे मिटण्यास सांगावें. नंतर पोटाच्या खळगीपासून प्रारंभ करून खालीं येत येत अगदीं जंघेच्या टोंकापर्यंत दोन्ही हातांनीं दहा मिनिटें हस्तसंचार करावेत. मग गर्भाशयाच्या जागीं पोटावर चार वेळां ऊष्ण निःश्वास सोडावा, आणि दोन मिनिटें कंपयुक्त हस्तसंचार करावेत. नंतर तिच्या कपाळावर उजवा हात ठेवून "आतां मीं तुम्हाला डोळे उघडावयास सांगितलें कीं तुम्हाला बरें वाटेल", "तुमचें दुखणें नाहींसें होईल," "उत्तरोत्तर तुम्हांला अधिक आराम वाटेल." असल्या सूचना योग्य रीतीनें द्याव्या. सूचनांचा पांच सहा वेळां पुनरुच्चार करावा. दीर्घ श्वास घेऊन अल्प निःश्वास सोडण्यास तिला चार वेळां सांगावें. मग तिला डोळे उघडण्यास सांगावें, व तिनें ते उघडतांच

तिच्या नाकाच्या बुंध्यावर दृष्टि ठेवून व तर्जनी वर करून निश्चयात्मक स्वरानें म्हणावें, " आतां बरें वाटत आहे. होय ना ? " गर्भाशयाच्या सर्व व्याधींवर हेच उपचार करावयाचे असतात. अतिशय ऋतुस्राव होत असेल तर मात्र जरा निराळे उपचार करावे लागतात, व ते खालीं दिले आहेत.

१८. **आत्यंतिक ऋतुस्राव**:–या बाबतींत ऋतुस्राव बंद करणें हा मुख्य उद्देश असतो, व त्यासाठीं हस्तसंचार करणें जरूरीचें असतें. ज्या स्त्रीवर उपचार करावयाचे तिला उताणें निजवून डोळे मिटावयास सांगावें. तिच्या डाव्या बाजूला तिच्या पावलांकडे आपलें तोंड राहील अशा रीतीनें उभें रहावें किंवा बसावें. नंतर तिच्या खालच्या भागावर आपले दोन्ही हात जोरानें दाबून ठेवावेत, व अर्धें मिनिट हातांत कंप उत्पन्न करावा. मग हाताचा दाब सैल करावा, व हात वर नेत पोटाच्या खळगीपर्यंत हस्तसंचार करावेत. पोटाच्या ज्या भागाखालीं गर्भाशयाची जागा असते त्या भागावर दृष्टीची एकाग्रता करावी, आणि इच्छाशक्तीचा जोर करून मनाशीं म्हणावें, " हा स्राव थांबलाच पाहिजे ", " गर्भाशयाच्या सर्व स्नायूंचा संकोच झाला पाहिजे ", " हें दुखणें नाहींसें झालें पाहिजे. " हस्तसंचार पंधरा मिनिटें करावेत, आणि ते करीत असतांना वर सांगितलेल्या सूचनांवर आपल्या इच्छेच्या सामर्थ्याची एकाग्रता करावी. नंतर त्या स्त्रीच्या खालच्या भागापासून गर्भाशयावर असणाऱ्या पोटाच्या भागापर्यंत चार वेळां " शीत " निःश्वास घालावा. मग तिच्या कपाळावर उजवा हात ठेवून वर दिलेल्या सूचनांचा मोठ्यानें व निश्चयात्मक स्वरानें सहा वेळां उच्चार करावा; व तिला म्हणावें, " आतां मीं तुम्हांला डोळे उघडण्यास सांगितलें कीं, तुमचें दुखणें नाहींसें होईल...तुमचें दुखणें लवकरच बंद होईल. " दीर्घ श्वासाची क्रिया तिच्याकडून मुळींच करून घेऊं नये. नंतर तीन अंक मोजून तिला डोळे उघडावयास सांगावें व तिनें ते उघडल्याबरोबर तिच्या नाकाच्या बुंध्याकडे दृष्टि लावून, व तर्जनी वर करून " आतां तुम्हांला बरें वाटलेंच पाहिजे " असें ठांसून म्हणावें. कांहीं हालचाल न करतां शक्य तितका वेळ उताणें पडण्यास तिला सांगावें. या

व्याधीच्या बाबतींत उघड्या अंगावर उपचार केल्यास अधिक लवकर गुण येईल. तें शक्य नसेल, व वस्त्रावरून उपचार करावयाचे असतील तर " शीत निःश्वास " तेवढा घालूं नये, व बाकीच्या सर्व गोष्टी वर सांगितल्याप्रमाणेंच कराव्या. स्राव अतिशयच होत असेल, व तो लवकर बंद न झाल्यास भलतेंच कांहीं होण्याचा संभव असेल तर शस्त्रविद्याकुशल डॉक्टराची मदत घेणें चांगलें. स्वतःलाच शस्त्रक्रियाशास्त्र माहीत असेल तर मग कांहीं प्रश्नच नाहीं.

१९. **तनुव्रण (cancer):**–व्रणावर उपचार करतांना मुख्य गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची ती ही कीं, रोग्याच्या अंगाला स्पर्श न करतां, त्याच्या अंगापासून अर्धा इंच अंतरावर हात ठेवून हस्तसंचार करावयाचे असतात; आणि ऊष्ण निःश्वासाऐवजीं शीत निःश्वासाचा उपयोग करावयाचा असतो. बाकी सर्व उपचार गळवांवरील उपचारांप्रमाणेंच करावयाचे असतात. व्रणाचे रोग बरे करतांना फार काळजीपूर्वक वागावें लागतें, व एखादा अतिशय वाईट अवस्थेंतील रोगी असल्यास तज्ज्ञ डॉक्टर मदतीला बोलावणें नेहमीं इष्ट असतें.

२०. **फुफ्फुसांचे विकार:**–उताणें निजून डोळे मिटावयास रोग्यास सांगावें. हस्तसंचार करतांना छातीच्या वरच्या भागापासून प्रारंभ करून छातीच्या खालच्या भागापर्यंत हात आणावेत, व नंतर दोन्ही हात दोन्ही बाजूंकडे झटकन आडवे ओढून झटकावेत. आपला उजवा हात रोग्याच्या उजव्या बरगडीकडे, व डावा हात त्याच्या डाव्या बरगडीकडे जाईल, असें––म्हणजे दोन्ही हात एकमेकांना कापून जातील असें करावें. असे हस्तसंचार दहा मिनिटें केल्यानंतर उजव्या व डाव्या फुफ्फुसावर चार चार वेळां ऊष्ण निःश्वास टाकावा. मग छातीवर दोन मिनिटें कंपयुक्त हस्तसंचार करावेत. हें करीत असतांना " तुमचें दुखणें पार गेलें ", " तुम्हांला आतां बरें वाटत आहे ", " तुमचीं फुफ्फुसें आतां अधिक सुदृढ होत आहेत ", " रोज तुम्हांला अधिकाधिक बरें वाटूं लागेल " अशा प्रकारच्या सूचनांवर आपल्या चित्ताची एकाग्रता करावी. मग रोग्याच्या कपाळावर उजवा हात ठेवून वर सांगितलेल्या सूचनांचा सहा वेळां

मोठ्यानें उच्चार करावा. नंतर " दीर्घ श्वास व अल्प निःश्वास " ही क्रिया त्याजकडून तीन वेळां करवून घ्यावी, व म्हणावें, " आतां मीं तुम्हांला डोळे उघडावयास सांगितलें कीं, तुम्हांला बरें वाटेल. एक, दोन, तीन, उघडा डोळे. " त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे दृष्टि लावून विचारावें " आतां बरें वाटत आहे, होय ना ? " क्षय-रोगाच्या फार पुढच्या स्थितींत रोगी असेल तर, डॉक्टरच्या मदतीवांचून उपचार करूं नयेत.

२१. घशाचे विकारः–रोग्याला उताणें निजावयास व डोळे मिटा-वयास सांगावें. नंतर त्याच्या डाव्या कानाच्या लगत खालीं गळ्याचा जो भाग तेथून आपला उजवा हात, व त्याच्या उजव्या कानाच्या लगत खालीं असणाऱ्या गळ्याच्या भागापासून आपला डावा हात, असे दोन्हीं हात फिरवीत, गळ्याच्या मध्यभागीं आणून शेवटीं गळ्याच्या हाडाला बोटांचा स्पर्श करीत दहा मिनिटें हस्तसंचार करावेत. प्रत्येक हस्तसंचार संपला कीं हात झटकावेत. मग ज्या ठिकाणीं विकृति झाली असेल त्या ठिकाणीं चार वेळां ऊष्ण निःश्वास सोडून थोडा वेळ कंपयुक्त हस्तसंचार करावेत. नंतर अर्धे मिनिट आपले दोन्ही हात रोग्याच्या घशावर ठेवून त्याला तीन वेळां " दीर्घ श्वास अल्प निश्वासा "ची क्रिया करावयास सांगावें. त्याचा निःश्वास होत असतांना दर वेळेस झटकन हस्तसंचार करावा. नंतर त्याच्या कपाळावर आपला उजवा हात ठेवून म्हणावें, " आतां मीं सांगितल्यावर तुम्ही डोळे उघडलेत कीं तुमचें हें दुखणें पार नाहींसें होईल...तुम्हांला आतां पुष्कळ बरें वाटत आहे...दर घटकेला तुम्हांला अधिकाधिक बरें वाटूं लागेल. " या सूचनांचा तीन वेळ उच्चार करावा, व मग तीन अंक मोजून त्याला डोळे उघडावयास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे दृष्टि लावून, व तर्जनी त्याच्याकडे दाखवून "आतां तुम्हांला साफ बरें वाटत आहे, होय ना ?" असें ठांसून म्हणावें.

२२. अंग भाजलें असतांः—समजा एखाद्याच्या पंज्याची मागची बाजू भाजली आहे. प्रथम भाजलेल्या मनुष्याला उताणा निजवून—

पाठ भाजली असल्यास पालथा निजवून—डोळे मिटावयास सांगावें. नंतर त्याच्या अंगाला स्पर्श न करतां अर्ध्या इंचाच्या अंतरावरून पंधरा मिनिटें हस्तसंचार करावेत. भाजलेल्या जागेपासून तीन इंच वरच्या जागेपासून हस्तसंचाराला प्रारंभ करून खालीं येत येत बोटांच्या टोंकापर्यंत हात आणावेत, व नंतर हात झटकावेत. नंतर ज्या जागेवरून हस्तसंचार केले त्याच जागेवर चार पांच वेळां शीत निःश्वास टाकावा. मग आपला उजवा हात त्याच्या कपाळावर ठेवून " आतां मीं सांगितल्यावर तुम्ही डोळे उघडलेत कीं तुमच्या वेदना पार नाहींशा होतील ", " तुमच्या वेदना बंद झाल्या आहेत ", " तुमची दुखापत अगदीं लवकर बरी होईल ", " आतां तुम्हांला पुष्कळ बरें वाटत आहे " अशा प्रकारच्या सूचना एकाग्र चित्तानें चार वेळां द्याव्या. दीर्घ निःश्वास घेऊन अल्प निःश्वास सोडावयास त्याला चार वेळां सांगावें. नंतर तीन अंक मोजून त्याला डोळे उघडावयास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर " आतां मुळींच दुखत नाहीं " अशी निश्चयात्मक सूचना द्यावी. केव्हांही भाजलेल्या अंगावर उपचार करतांना आपल्या हस्तसंचारांचा शेवट कोणत्या तरी अवयवाच्या टोंकाशीं होईल अशी काळजी घ्यावी.

२३. घातुक अवस्थेंतील रोगी:—अशा रोग्यांवर उपचार करावयाचे ते एखाद्या डॉक्टराच्या सल्लामसलतीनें करतां येण्यासारखे असतील तरच करावेत, नाहीं तर असला रोगी हातीं घेऊं नये. याचें कारण असें कीं, डॉक्टराला वीस रोग्यांच्या बाबतींत अपयश आलें तरी लोक बोलणार नाहींत, पण तेंच मानसोपचारक एका रोग्याच्या बाबतींत जरी अपयशस्वी झाला तरी लोकांच्या टीकास्त्राचा भडिमार सुरू होतो. एखाद्या रोग्याची स्थिति भयप्रद आहे असें वाटलें तर एखाद्या डॉक्टराला बोलावून आणावें व त्याच्या सहकारितेनें उपचार करावेत. म्हणजे मग त्या रोग्याला मृत्यु आला तरी अपयशाचें खापर आपल्या व—त्याहूनही महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे—आपल्या पद्धतीच्या व शास्त्राच्या डोक्यावर फुटत नाहीं.

२४. नेत्रविकार:—रोग्यास उताणें निजवावें, व डोळे मिटण्यास सांगावें. नंतर भुंवयांपासून प्रारंभ करून खालीं गालाच्या हाडांपर्यंत

हस्तसंचार दहा मिनिटें करावेत. दोन्ही डोळ्यांवर चार चार वेळां ऊष्ण निःश्वास सोडावा. नंतर पहिल्याप्रमाणेंच पुन्हां दहा वेळां हलके हलके हस्तसंचार करावेत. रोग्याच्या कपाळावर उजवा हात ठेवून " आतां तुम्ही डोळे उघडलेत कीं, तुमचें दुखणें नाहींसें होईल ", " तुम्हांला बरें वाटत आहे ", "तुम्हांला असेंच बरें वाटेल" अशा प्रकारच्या सूचना द्याव्या. नंतर तीन अंक मोजून त्याला डोळे उघडावयास सांगावें. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नाकाच्या बुंध्याकडे दृष्टि लावून, व तर्जनी वर करून " आतां तुमचें बरें आहे, होय ना ? " असें निश्चयात्मक स्वरानें म्हणावें.

२५. **लचक, शीर चढणें वगैरे**:—ज्या ठिकाणीं उपचार करावयाचे असतील तेथें आपले हात पोंचतील अशा बेतानें रोग्याला निजवावें व डोळे मिटावयास सांगावें. नंतर जेथें दुःख असेल तेथून चार इंच वरच्या जागेपासून खालीं चार इंच जागेपर्यंत दहा मिनिटें हस्तसंचार करावेत. दुखण्याच्या जागेच्या स्नायूंचें व शिरांचें पूर्वीं सांगितलेल्या रीतीनें पांच मिनिटें मर्दन करावें. एखादा अवयव जखडला असेल तर तो सरळ करावा व डाव्या हातानें तो धरून उजव्या हातानें झरझर चोळावा. दुखण्याच्या जागीं चार पांच वेळां ऊष्ण निःश्वास टाकावा. रोग्याच्या कपाळावर आपला उजवा हात ठेवून निश्चयात्मक स्वरानें त्याला सांगावें, " तुमचे स्नायू शिथिल होत आहेत; मी जेव्हां जेव्हां तुमच्यावर उपचार करीन तेव्हां तेव्हां तुमच्या स्नायूंची नीट हालचाल होईल...आतां मीं तीन अंक मोजले कीं डोळे उघडा म्हणजे तुम्हांला बरें वाटेल. एक, दोन, तीन. उघडा डोळे. " त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर " आतां बरें वाटत आहे. होय ना ? " असें निश्चयात्मक स्वरानें विचारावें. स्नायूंची शक्य तितकी हालचाल करण्यास, आणि जखडलेला अवयव रोज सरळ करण्यास रोग्याला सांगावें; किंवा त्याच्या स्नायूंचें मर्दन करण्यास त्याच्या घरांतील एखाद्या मनुष्यास सांगावें.

२६. **व्यसनें आणि संवयी**:—एखाद्याचें व्यसन किंवा संवय घालविण्यासाठीं सूचनोपचार करावयाचे असतील तर प्रथम त्याच्या ठिकाणीं

मोहनिद्रा (Hypnosis) उत्पन्न केली पाहिजे, तरच नंतर त्याला दिलेल्या सूचनांचा परिणाम त्याच्यावर होतो असें कित्येकांचें मत आहे. परंतु हें मत बहुतांशीं भ्रममूलक आहे. एखाद्यावर सूचनांचा अभियोग करावयाचा असेल तर त्याला मोहनिद्रित (Hypnotised) करण्याची अवश्यकताच आहे असें बिलकुल नाहीं. तो जागृत असतानांहि आपण योग्य रीतीनें दिलेल्या सूचनांचा त्याच्या तर्कातीत मनावर परिणाम होतो, हा सिद्धान्त आम्हीं या ग्रंथांत ठिकठिकाणीं वाचकांपुढें मांडला आहे. कांहीं लोकांचें असें मत आहे कीं, इतर रोगावर जरी नाहीं, तरी व्यसनांवर व संवयींवर उपचार करतांना रोग्याला मोहनिद्रित करणें अवश्य आहे. परंतु हेंही मत खरें नव्हे. रोग्याला मोहनिद्रित करण्याची पद्धति एखाद्या उपचारकास माहीत असली तर त्यानें तिचा उपयोग एखादे वेळीं केला तर त्यापासून अनहित होईल असें आमचें म्हणणें नाहीं. परंतु येवढें खास कीं, त्या मोहनिद्रेनें सूचनोपचारांचें गुणकारित्व वाढेल असें म्हणणें असमंजसपणाचें होईल. व्यसनांवर उपचार करतांना रोग्यास मोहनिद्रित करण्याचा प्रचार ठेवून एखाद्या उपचारकानें वाटल्यास आपल्या उपचारांत आकर्षकपणा उत्पन्न करावा. परंतु त्या गोष्टीचा एखाद्यानें विविधतेसाठीं उपयोग करणें निराळें, व तिची अवश्यकता प्रतिपादणें निराळें. मोहनिद्रेवांचूनही व्यसनावर सूचनोपचार यशस्वी रीतीनें करतां येतात असें आमचें दृढ मत आहे.

एखाद्याला विडीचें व्यसन असेल तर त्याला त्याच्या व्यसनाचे दुष्परिणाम नीट समजावून सांगावेत. नंतर त्याला डोळे मिटावयास सांगून आपला उजवा हात त्याच्या कपाळावर ठेवून त्याच्या व्यसनमुक्ततेवर आपल्या इच्छाशक्तीची कांहीं वेळ एकाग्रता करावी. मग त्याला म्हणावें, "आतां मीं तुम्हांला डोळे उघडावयास सांगितलें कीं, तुमची विडीची इच्छा पार नाहींशी होईल. विडीवर तुमचें मन बिलकुल जाणार नाहीं. दररोज मीं तुमच्यावर उपचार केले कीं तुम्ही कमी कमी विड्या ओढाल. त्या उत्तेजक वस्तूची तुमच्या शरीराला मुळीं जरूरच वाटणार नाहीं. विडी सोडतांना तुम्हांला कांहीं वाटणार नाहीं. तुमची धूम्रपानाची इच्छा पार

गेली. आतां विडीचा वास आला तर तुमचें डोकें फिरूं लागेल. विडी ओढावयाचा तुम्ही प्रयत्न केलात कीं, तुमच्या पोटांत ढवळायला लागेल. विडीचा तुम्हाला अगदीं पुरा तिटकारा येईल. " या सूचनांचा अनेक वेळां पुनरुच्चार करावा.

एखाद्याचें चहाचें व्यसन घालवावयाचें असेल तर चहाच्या अंगचे सर्व वाईट धर्म त्याला समजावून सांगावेत. नंतर त्याला खुर्चीवर बसवून डोळे मिटावयास सांगावें, आणि आपला उजवा हात त्याच्या कपाळावर ठेवून अत्यंत एकाग्र चित्तानें " तुमचें हें व्यसन गेलेंच पाहिजे " अशी सूचना मनांतल्या मनांत द्यावी. मग त्याला उद्देशून मोठ्यानें म्हणावें "आतां तुम्हाला डोळे उघडावयास सांगितलें कीं, तुमची चहावरची इच्छा पार नाहींशी होईल. या उत्तेजक पेयाची तुमच्या शरीराला बिलकुल गरज नाहीं. त्याचा तुम्हांला अगदीं वीट येईल. कोणी तुम्हांला चहा द्यावयास लागलें तर साफ नको म्हणून सांगा. तुम्हांला तो नकोच आहे. रोजच्या रोज तुम्हांला तो अधिकाधिक त्याज्य वाटेल. " या सूचना आठ दहा वेळां द्याव्या.

दारूचें व्यसन घालविण्यासाठीं अशा प्रकारच्याच सूचनांचा उपयोग करावा. मात्र तें व्यसन नाहींसें होईपर्यंत दारुबाजावर रोज उपचार करणें अवश्य असतें. अफू, गांजा वगैरे पदार्थांच्या व्यसनांवरहि याच उपचारांचा प्रयोग करावा. केवळ व्यसनेंच नव्हे तर बारीक सारीक संवयींवरदेखील कास उपचार करावा हें आतां वांचकांस समजलें असेल.

उदाहरणार्थ, एखाद्याला बोटांचीं नखें खाण्याची वाईट संवय असेल व ती घालवावयाची असेल तर त्याला खुर्चीवर बसवावें, व डोळे मिटावयास सांगावें. मग त्याच्या कपाळावर आपला उजवा हात ठेवून एकाग्र चित्तानें पुढील सूचना मोठ्यांदां द्यावी. "आतां तुम्हांला मीं डोळे उघडावयास सांगितलें कीं, तुमची नखें खाण्याची संवय नाहींशी होईल. नखें खाण्याची इच्छाच तुम्हांला होणार नाहीं. ती सारी इच्छा पार नाहींशी झाली आहे. एक, दोन, तीन. उघडा डोळे." त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या

नाकाच्या बुंध्याकडे दृष्टि लावून " तुमची संवय पार गेली, होय ना ?" असें ठांसून विचारावें.

अस्वाभाविक संभोगेच्छेची संवय याच रीतीनें घालवितां येईल. किंबहुना संवयीचें स्वरूप कांहींहि असलें तरी हेच उपचार, योग्य फेरफार करून, करावेत. ज्या वस्तूची संवय असेल तिजविषयीं यत्किंचितही इच्छा वाटणार नाहीं अशी अत्यंत निश्चयात्मक सूचना त्या संवयीचा दास बनलेल्या माणसास देणें, हें या उपचारपद्धतींतील मुख्य मर्म आहे. पूर्वीं आम्हीं वाचकांस स्पष्ट करून सांगितलेंच आहे कीं, कोणतीहि संवय म्हणजे वस्तुतः एक प्रकारची मानसिक विकृति आहे, आणि अशा विकृतींवर सूचनेसारखा दुसरा गुणकारी उपाय नाहीं. तेव्हां वर दर्शविलेल्या उपचारांच्या पद्धतीचा समंजसपणें उपयोग केल्यास, व्यसनें व संवयी घालविण्याच्या बाबतींत उपचारकास यश आल्यावांचून राहणार नाहीं.

आतां अतिशय सर्वसामान्य झालेल्या ज्वराच्या व्याधीसंबंधीं विचार करून हा विषय पुरा करूं. ज्वर अनेक प्रकारचे आहेत; परंतु कांहीं थोड्या तपशिलाखेरीज सर्व ज्वरांवरील उपचार सारखेच असतात. ज्वर उद्भवतो त्याचें कारण काय, व ज्वर येणें याचा अर्थ तरी काय, या गोष्टींचा विचार केल्यास आमच्या विधानाची सत्यता कळून येईल. अनिष्ट अन्नाच्या सेवनानें, व्यायाम न घेतल्यानें, किंवा अशाच इतर कारणांमुळें बद्धकोष्ठता उत्पन्न होते, आणि मग अनेक प्रकारच्या विषारी द्रव्यांचा शरीरांत संचय व्हावयास लागतो. असें झालें म्हणजे तें द्रव्य कसेंही करून शरीराबाहेर फेंकून देण्याची निसर्ग धडपड करूं लागतो; व या धडपडीसच आपण "ज्वर" या नांवानें ओळखतों. हें विषारी द्रव्य अत्यंत प्राणघातक असतें, व त्याचा निकाल झाला नाहीं तर प्राणावर संकट ओढवण्याचा संभव असतो. त्या द्रव्याचें विसर्जन नेहमींच्या मार्गानें होईनासें झाल्यामुळें तें जाळून फुफ्फुसांवाटे बाहेर फेंकून देण्यास निसर्ग प्रारंभ करतो. शरीरांतील अग्नि नेहमींपेक्षां अधिक जोरानें जळूं लागतो, व त्यामुळें शरीराचें उष्णतामान वाढतें. धमन्यांतून आणि शिरांतून रक्त जोरजोरानें उसळूं लागतें, आणि श्वासोच्छ्वास जलद व्हावयास लागून दग्ध द्रव्यांचा उग्र

वास त्याला यावयास लागतो. शरीराच्या अशा स्थितींत बॅक्टीरिआसारखे जंतु शरीरांत सहज प्रवेश करतात, आणि कोठ्यांत सांठलेल्या घाणीमध्यें त्यांची प्रजोत्पत्ति भराभर होऊं शकते. बॅक्टीरिया सर्व शरीरभर पसरले म्हणजे ज्वराचें स्वरूप अत्यंत भीतिप्रद होतें.

कोणत्याही ज्वरावर आमच्या पद्धतीनें उपचार करावयाचे झाल्यास अगदीं पहिली गोष्ट म्हणजे रोग्याला " एनिमा " देऊन त्याचा कोठा साफ करणें ही होय. " एनिमा " नें कोठ्यांतील सगळी घाण एकदां बाहेर काढली कीं, ज्वरानें ज्या पायावर आपली इमारत उभारलेली असते तो पायाच उखडून टाकल्यासारखें होतें. " एनिमा " कसा, केव्हां, व किती द्यावा याविषयीं आम्हीं चतुर्थ खंडांत सविस्तर विवेचन केलें आहे. तें पूर्ण लक्षांत घेऊन उपचारकानें ज्वरग्रस्त रोग्यास प्रथम एनिमा द्यावा.

एनिमा घेतल्यानंतर त्या रोग्याला पुष्कळसें बरें वाटलेंच पाहिजे. एनिमा देण्याखेरीज आणखीहि एक गोष्ट जरूर दिसल्यास करावी. रोग्याचें सर्वांग गरम पाण्यानें जोरानें चोळून काढावें. एनिमानें ज्याप्रमाणें त्याचा कोठा साफ होऊन मलविसर्जनाचा एक मार्ग मोकळा होतो, त्याप्रमाणें सर्वांग गरम पाण्यानें चोळून पुसून काढलें म्हणजे त्वचेचीं सर्व रंध्रें उघडलीं जाऊन मलविसर्जनाला आणखी एक वाट मोकळी होते.

इतकें केल्यानंतर रोग्याला स्वस्थ उताणें पडण्यास व डोळे मिटण्यास सांगावें, व हस्तसंचार करावेत. त्याच्या ताळूवर आपल्या बोटांचीं टोकें राहतील अशा बेतानें आपले दोन्ही पंजे त्याच्या कपाळावर पालथे ठेवावेत, आणि तेथून तोंडावरून, छातीवरून, पोटावरून याप्रमाणें खालीं येत येत, शेवटीं पावलांवर हस्तसंचारांचा शेवट करावा, आणि हात झटकावेत. हस्तसंचार करतांना " तुमचा ताप कमी झाला पाहिजे, तुमचा कोठा साफ झाला पाहिजे " अशा प्रकारच्या योग्य दिसतील त्या सूचनांचा अभियोग करावा. विशेषतः रोग्याच्या कोठ्यावर अधिक वेळ हात ठेवून एकाग्र चित्तानें मलविसर्जनाच्या सूचना द्याव्या. मग त्याच्या कपाळावर आपला उजवा हात ठेवून मोठ्यानें त्याला उद्देशून म्हणावें " तुमच्या तापाचें कारण मलविसर्जनांतील दोष हें आहे. मलविसर्जन योग्य रीतीनें

होऊं लागलें कीं, तुमचा ताप नाहींसा झालाच पाहिजे. याकरितां मलविसर्जनाच्या सूचना तुम्ही आपल्या कोठ्याला दिल्या पाहिजेत. दर वेळेस एकेक घोंट याप्रमाणें दिवसांतून तीन शेरांपर्यंत पाणी पिण्याचा कटाक्ष ठेवा; आणि प्रत्येक वेळीं पाणी पितांना " पाण्यानें माझा कोठा साफ होऊन अन्नपचन आणि रुधिराभिसरण या क्रिया चांगल्या प्रकारें व्हावयास लागतील, व माझी व्याधि नाहींशी होईल " अशी स्वयंसूचना घ्या. तुम्हाला आतां बरें वाटत आहे. तुमचा ताप नाहींसा होत आहे. लवकरच तो पार नाहींसा झालाच पाहिजे. आतां मीं तीन अंक मोजून तुम्हांला डोळे उघडावयास सांगितलें कीं, तुम्हाला साफ बरें वाटेल". नंतर तीन अंक मोजावेत. त्यानें डोळे उघडल्याबरोबर त्याच्या नासिकामूलाकडे दृष्टि लावून आणि तर्जनी वर करून "आतां बरें वाटत आहे ना !" असें निश्चयात्मक स्वरानें विचारावें.

ज्वर यावयाचा असला म्हणजे अनेक लक्षणें दृग्गोचर व्हावयास लागतात. अशक्तपणा अंगीं येऊन " कसेंसेंच " वाटूं लागतें, गळल्यासारखें होतें, भूक नाहींशी होते, रात्रीं झोंप येत नाहीं, अंग दुखतें, किंवा पडसें येऊन खोकलाही सुरू होतो. हीं लक्षणें दिसूं लागतांच " एनिमा " देऊन हस्तसंचार केले, आणि सूचनांचा अभियोग केला तर ज्वर येणें शक्य नाहीं.

वर दिलेलें उपचार केवळ साध्या तापावरच नव्हे तर, विषमज्वरासारख्या मुदतीच्या तापांवर देखील उत्तम प्रकारें लागू पडतात. कोणताही ज्वर असला तरी अगदीं पूर्ण निःशंकपणें हे उपचार सुरू करावेत. एनिमा, अंगाचें मर्दन, आणि द्रव पदार्थांचें विपुल प्रमाणावर सेवन, इतक्या गोष्टींची कटाक्षानें अंमलबजावणी करावी, आणि सूचनायुक्त हस्तसंचार चालू ठेवावेत; म्हणजे औषधाच्या एका थेंबावांचून ज्वर नाहींसा झालाच पाहिजे. याविषयीं " New Hygiene " या पुस्तकाचे कर्ते वुइल्सन साहेब म्हणतात, " मलविसर्जनाचीं द्वारें मोकळीं केली कीं, बाकीचें काम निसर्गाकडे खुशाल सोंपवावें. कांहीं झालें तरी कोणत्याही प्रकारच्या औषधाचें सेवन करूं नये; व ज्वर अंगांत असतांना कांहीं खाऊं नये. दर वेळेस थोडें थोडें याप्रमाणें गार पाणी सपाटून घ्यावें म्हणजे झालें. "

प्रकरण २५ वें.

आत्मोपचार (Self-treatment).

डॉ. एडवर्ड्स काय म्हणतात—टॉमस ॲडकिन यांचें मत—स्वयंसूचना कशा रीतीनें परिणाम घडवून आणतात—रुधिराभिसरणाचें महत्त्व—पाणी, हवा, व अन्न—निसर्गाच्या कार्यावरील दाब—अवशेषभूत विचारशक्ति—पांच प्रत्यक्ष पाठ—रुधिराभिसरण निर्दोष करण्याचा पाठ—जठरविकृतीवरील आत्मोपचार—बद्धकोष्ठतेचीं कारणें—बद्धकोष्ठतेवरील आत्मोपचार—स्त्रियांस उपयुक्त आत्मोपचार—निद्राशून्यत्वावरील आत्मोपचार—उपचारसार.

स्वयंसूचना म्हणजे काय, त्यांचे प्रकार कोणते, तर्कातीत मनावर त्यांचा परिणाम कसा होतो, रोगपरिहाराच्या कामीं परसूचनांप्रमाणेंच स्वयंसूचनांचाहि उपयोग कसा करतां येईल, वगैरे गोष्टींबद्दल तात्त्विक विवेचन मागें अनेक ठिकाणीं आम्ही केलें आहे. आतां प्रत्यक्ष रोगपरिहारासाठीं प्रस्तुत प्रकरणाची योजना आम्ही करीत आहोंत. एका दृष्टीनें हें प्रकरण अत्यंत महत्त्वाचें आहे. कारण, प्रत्येक मनुष्यानें रोगविनाशाच्या कामीं पूर्ण स्वावलंबी व्हावें ही जी आमची इच्छा ती सफल होण्यास आमच्या या ग्रंथाच्या प्रत्येक वाचकास स्वयंसूचनांचा अभियोग कसा करावा तें कळणें अत्यंत अवश्य आहे, व तीच माहिती या प्रकरणांत आम्ही ग्रथित करणार आहोंत.

स्वयंसूचनांमुळें रोगविनाशाचें काम कसें होतें तें आमच्या वाचकांस आतां नव्यानें सांगण्याची गरज नाहीं. तर्कातीत मनाचे गुणधर्म ज्यास पूर्ण समजले आहेत त्याला स्वयंसूचनांच्या योगानें रोगाचा उद्भव व

विनाश, या दोन्ही गोष्टी कशा होतात त्याची पूर्ण कल्पना असते. स्वयंसूचनांच्या अनुरोधानें काम करणाऱ्या तर्कातीत मनाच्या रोगपरिहारक सामर्थ्याविषयीं डॉक्टर पॉल एडवर्ड्स आपल्या "Auto-Mental healing" (स्वकृत मानसोपचार) या पुस्तकांत म्हणतातः–

"मनाच्या ठायीं केवढी जबर शक्ति आहे, किंबहुना मनाच्या ठायीं शक्तींचें वास्तव्य आहे येवढें देखील लोकांच्या मनावर ठसविणें मोठें कठीण होऊन बसलें आहे. पण वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, जगांतील सर्व शक्तींचा उगम मनापासून होतो असें म्हणावयास हरकत नाहीं. मनुष्याच्या शरीरांत मनाच्या सामर्थ्याचा व्यवहार कसा चालतो तें संपूर्णपणें निश्चित करणें अवघड आहे, पण येवढी गोष्ट खास कीं, आपल्या शरीरांतील मांसाच्या व हाडाच्या प्रत्येक अणूंत मनाची वस्ती असून त्या त्या अवयवाचें योग्य रीतीनें नियंत्रण करण्याचें काम तत्स्थित मनेंच करतात. आपल्या जीवनांतील विविध प्रकारांविषयीं विचार करूं लागल्यास आपण आश्चर्यानें मूढ होऊन जाऊं. कारण मनाकडून आपल्या जीवनाच्या नियमनाचें काम इतक्या निर्दोष व सूक्ष्म रीतीनें चाललेलें आहे कीं, त्याचें पुरेसें ज्ञान करून घेणें देखील आपल्याला कठिणच वाटेल. एक साधी गोष्ट उदाहरणादाखल घ्यावयाची असेल तर, अंगावरील एखादी जखम कशी बरी होते तें पाहूं. जखम झाल्याबरोबर ती बरी करण्यासाठीं शरीराच्या सर्व भागांतील अणू त्या ठिकाणीं धांवत येतात. दुखावलेली धमनी बरी करण्याचें काम कांहीं अणूंकडे मनाकडून सोंपविलें जातें; अस्थींची डागडुजी करण्याचें काम कांहीं अणूंस तत्स्थित मन सांगतें; स्नायू बरे करण्याच्या कामावर कांहींची मनाकडून योजना होते. अशा प्रकारें डागडुजी करणारे असंख्य कामकरी मन जखमेच्या जागीं आणून सोडतें, आणि अल्पावधींत जखम साफ बरी होऊन जाते. ज्या ठिकाणीं जखम झाली असेल तेथील स्थानिक मनाकडून ही कामगिरी होतेच. परंतु अशा असंख्य स्थानिक मनांवर अधिकार चालविणारें एक मध्यवर्ति मन आहे, व त्याचें राज्य शरीराच्या प्रत्येक लहान मोठ्या

डॉ. एडवर्ड्स काय म्हणतात.

भागावर चालतें. रोगपरिहाराच्या कामीं याच मनाला जागृत करावयाचें असतें, व तें एकदां जागृत झालें म्हणजे त्याच्या सामर्थ्याला पार नाहीं. रोगविनाश करण्यासाठीं या शक्तीची योजना आपण करतों. ही शक्ति काय करते ? आरोग्यासाठीं रोगाशीं झगडण्याची आज्ञा या शक्तीकडून शरीरांतील प्रत्येक अणूला सुटते. खरोखर, या विषयावर मी लिहूं लागलों तर माझी लेखणी मला आंवरतां येणार नाहीं. क्षीण झालेला हात किंवा एखादा अर्धांगवायुपीडित शरीराचा भाग बरा करण्याचा विचार एखाद्या मनुष्यानें सतत मनांत वागविला तर त्या भागाच्या सुस्थितीची व्यवस्था करणाऱ्या नव्या सूक्ष्मपेशी खरोखरच उत्पन्न होतात. मात्र, तो विचार मनांत वागविण्याच्या कामीं निश्चय आणि चिकाटी पाहिजे. किंबहुना, स्वयंसूचनांतील बरीचशी शक्ति सततोद्योगापासून उद्भवलेली असते. स्वयंसूचना म्हणजे मानवजातीच्या दृष्टिपथांत नुकाच आलेला एक बहुमोल ठेवा आहे. त्याकडे दुर्लक्ष करील तो अभागी ! ”

डॉ. पॉल एडवर्ड्स यांचे हे उद्गार आमच्या वाचकांस खचित पटतील. शरीरांत रोग उत्पन्न करणें आणि शरीरांतील रोगाचा नायनाट करणें या दोन्ही गोष्टी तर्कातीत मनाच्या कार्यक्षेत्रांतील आहेत. ज्या प्रकारच्या स्वयंसूचनांचा प्रवेश तर्कातीत मनापर्यंत होईल त्या प्रकारचा परिणाम शरीरावर ताबडतोब होईल. हीच गोष्ट जरा निराळ्या शब्दांत सांगतांना टॉमस ॲडकिन हे सुप्रसिद्ध उपचारक आपल्या पुस्तकांत म्हणतात, “ स्वयंसूचनांच्या योगानें रोगविनाश होतो याचें कारण असें कीं, मेंदूंतील सुषुप्त सूक्ष्मपेशी त्या स्वयंसूचनांमुळें जागृत होऊन रोगपरिहाराच्या कामास त्या स्वतःस वाहून घेतात. आपल्या अंगीं असलेल्या रोगाविषयीं एखादा मनुष्य सारखा विचार करूं लागला म्हणजे त्या रोगाचा परिपोष करणाऱ्या सूक्ष्मपेशींचीच मेंदूमध्यें वाढ होत जाते. उदाहरणार्थ, समजा एखादा गृहस्थ दुखणाईत आहे, व तो त्या दुखण्याविषयींच सारखा विचार करीत आहे, इतकेंच नव्हे तर, लोकांशीं देखील दुखण्याखेरीज दुसऱ्या विषयावर तो बोलत नाहीं. अशा स्थितींत ज्या ज्या

टॉमस ॲडकिन यांचें मत.

वेळीं तो गृहस्थ आपल्या दुखण्याविषयीं विचार किंवा भाषण करील, त्या त्या वेळीं रोगपुष्टि करणाऱ्या सूक्ष्मपेशींचें सामर्थ्य अधिकाधिक वाढेल. याच्या उलट ही गोष्ट खरी आहे कीं, भोंवतालच्या सर्व वस्तूंपासून आनंद प्राप्त करून घेण्याचा, आणि आनंदी लोकांच्या संगतींत हंसून खेळून वेळ घालविण्याचा क्रम जर त्यानें ठेवला तर आरोग्य व शक्ति वाढविणाऱ्या सूक्ष्मपेशी त्याच्या मेंदूंत प्रबळ होत जातील."

स्वयंसूचना कशा रीतीनें परिणाम घडवून आणतात.

स्वयंसूचनांच्या अंगीं रोगविनाशक सामर्थ्य कां उत्पन्न होतें हें पॉल एडवर्ड्स व टॉमस ॲडकिन यांच्या वर उद्धृत केलेल्या उद्गारांवरून स्पष्ट होण्यासारखें आहे. आम्हींही पूर्वीं या विषयाचें बरेंच विवेचन केलेलें आहे. तथापि, रोगपरिहा क स्वयंसूचनांचे व्यावहारिक प्रत्यक्षोपयोगी पाठ या प्रकरणांत आम्ही देणार असल्यामुळें ते वाचकांस पूर्ण पटावेत म्हणून, स्वयंसूचनांच्या सामर्थ्याचा उगम कोठें होतो याविषयीं संक्षेपानें थोडीशी तात्त्विक चर्चा करणें जरूरचिं वाटतें. यासाठीं मागें एकदां येऊन गेलेल्या विषयाची निराळ्या शब्दांत वाचकांस आठवण करून देणें भाग आहे.

पूर्वीं सांगितलेंच आहे कीं, आपल्याला झोंप लागलेली असतांना आपल्या शरीरांच्या व्यापांरावर तर्कातीत मनाचें नियंत्रण चालतें. त्या वेळीं आपलें तार्किक मन निष्क्रिय होऊन स्वस्थ झालेलें असतें. तार्किक मनाला सिद्धान्तान्वेषी व सिद्धान्तानुप्रवाही (Inductive & Deductive) अशा दोन्ही प्रकारचा विचार करतां येतो. तर्कातीत मनाला मात्र फक्त सिद्धान्तानुप्रवाही विचार (Deductive reasoning) करण्याची तेवढी शक्ति आहे. तार्किक मनाच्या द्वारानें तर्कातीत मनावर संस्कार करून शरीराच्या व्यापारांत वाटेल ते फेरफार घडवून आणतां येतात; व या असल्या संस्करांसच सहेतुक स्वयंसूचना (Voluntary Auto-Suggestion) म्हणतात. हीच गोष्ट निराळ्या शब्दांत सांगावयाची झाल्यास असें म्हणतां येईल कीं, तर्कातीत मनाचें कार्य एखाद्या यंत्राप्रमाणें

चाललेलें असतें; व तार्किक मनाकडून त्यावर जे संस्कार घडतील त्या मानानें त्याच्या कार्यांत फेरफार होतो. अर्थात् तार्किक मनाकडून तर्कातीत मनावर होणाऱ्या संस्कारांच्या योगानें—म्हणजे स्वयंसूचनांच्या योगानें—शरीरांत रोग किंवा आरोग्य उत्पन्न करतां येईल. म्हणूनच जो मनुष्य नेहमीं दुखण्याचीच चर्चा करीत बसतो त्याच्या तर्कातीत मनावर आरोग्यविघातक संस्कार होऊन त्याचें शरीर अधिकाधिक रोगपीडित होत जातें; आणि उलट, जो मनुष्य आरोग्यासंबंधीं सदैव विचार करतो, आरोग्यमय गोष्टी लोकांशीं बोलतो, आरोग्यमय लेख वाचतो व लिहितो, त्याच्या तर्कातीत मनावर पूर्ण आरोग्याचे संस्कार दृढ होऊन, आरोग्याचें भरपूर पीक त्याच्या एकट्याच्याच नव्हे तर त्याचा ज्यांच्याशीं म्हणून निकट संबंध येईल त्यांच्याही शरीरक्षेत्रांत भरपूर उगवतें.

स्वयंसूचनांमधील तत्त्वाचा याहून अधिक खुलासा करण्याची अवश्यकता नाहीं. तार्किक मनानें स्वयंसूचना दिल्या कीं, तर्कातीत मन त्यांचा स्वीकार करतें, आणि त्यांना अनुसरून रोगपरिहार घडवून आणतें, या एका वाक्यांतच स्वयंसूचनांविषयींच्या सबंद शास्त्राचा अंतर्भाव होण्यासारखा आहे; आणि आमच्या ग्रन्थाचा प्रथम खंड ज्यांनीं काळजीपूर्वक वाचला आहे त्यांना या सूत्रबद्ध वाक्यापेक्षां अधिक खुलाशाची गरज मुळींच वाटणार नाहीं. कोणतीहि शारीरिक किंवा मानसिक व्याधि सूचनोपचारांनीं बरी करतां येते हें आम्हीं प्रथम खंडांत सिद्ध करून, द्वितीय व तृतीय खंडांत सूचनांच्या प्रत्यक्ष अभियोगाविषयींहि आम्हीं माहिती दिली आहे. परसूचनांच्या योगानें जें कार्य होण्यासारखें आहे तें स्वयंसूचनांनीं झालेंच पाहिजे, या सिद्धान्ताविषयीं तर मुळींच वाद नाहीं. म्हणूनच शारीरिक व मानसिक व्याधींवर स्वयंसूचनांचा प्रत्यक्ष अभियोग कसा करावा त्याची माहिती पुढें देत आहोंत.

तथापि, प्रत्यक्ष स्वयंसूचनांविषयीं माहिती देण्यापूर्वी एका अत्यंत महत्त्वाच्या गोष्टीकडे वाचकांचें लक्ष वेधणें अवश्य आहे. आम्हीं अनेक ठिकाणीं सांगितलेंच आहे कीं, शरीरांतील—व मनांतीलही—कोणत्याही

विकृतीचें मूळ कारण रुधिराभिसरणांतील दोष होय. शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशीचें जीवन तिला होणाऱ्या रक्ताच्या पुरवठ्यावर अवलंबून आहे. ज्या प्रकारचें व ज्या प्रमाणानें रक्त सूक्ष्मपेशीला मिळेल त्या मानानें ती आरोग्यपूर्ण व कार्यक्षम, किंवा रोगपीडित आणि अशक्त होईल. अर्थात्, शरीराची एकंदर प्रकृति बिघडून सर्व सूक्ष्मपेशींसच ज्या वेळीं क्षीणता प्राप्त होते त्या वेळीं रुधिराभिसरणाकडे प्रथम लक्ष पुरविलें पाहिजे. ज्याच्या शरीरांतील रुधिराभिसरण सर्वदा उत्तम रीतीनें चाललेलें आहे त्याचें आरोग्य कधींहि बिघडलेलें नसतें; आणि व्याधिग्रस्त माणसाच्या शरीरांतील रुधिराभिसरण जेव्हां यथाक्रम होऊं लागतें तेव्हां त्याच्या व्याधीचीं सर्व लक्षणें हळूं हळूं नाहींशीं होऊं लागतात. ज्या रक्ताचें शरीराच्या योगक्षेमांत येवढें महत्त्व आहे त्याचें प्रमाण व त्याचे गुणधर्म कशावर अवलंबून आहेत ?—तर, आपण ज्या अन्नाचें व द्रव पदार्थांचें सेवन करतों त्यांच्या गुणावर व प्रमाणावर, आपण ज्या प्रकारची हवा श्वसित करूं तिच्यावर, आणि जठर, आंतडीं, फुफ्फुसें, मूत्राशय व त्वचा या पचनविषयक आणि विसर्जनविषयक इंद्रियांच्या कार्यावर. योग्य अन्नाविषयीं क्षुधा व द्रवांविषयीं तृष्णा उत्पन्न करण्याचें, आणि पचनेंद्रियें आणि विसर्जनेंद्रियें यांना योग्य रीतीनें काम करण्यास लावण्याचें सामर्थ्य स्वयंसूचनांच्या अंगीं आहे. परंतु, मनुष्याच्या शरीराचें पोषण व वर्धन करणारीं जीं तीन मूलतत्त्वें (Life essentials) आहेत तिकडे दुर्लक्ष करून स्वयंसूचनाभियोग केला असतां तो व्यर्थ होईल. पाणी, हवा व अन्न हीं तीं तीन मूलतत्त्वें होत. तेव्हां स्वयंसूचनांचा उपचार करूं पाहणाऱ्या प्रत्येक मनुष्यानें—व आपल्या रोग्यांच्या बाबतींत प्रत्येक उपचारकानेंहि—या तीन मूलतत्त्वांकडे अतिशय लक्ष पुरविणें जरूरीचें आहे.

रुधिराभिसरणाचें महत्त्व.

आपल्या शरीराला रोज तीन शेरांच्या वर पाणी किंवा इतर द्रव पदार्थ मिळाले पाहिजेत हें कधींहि विसरतां कामा नये. हें माहीत असणें ही गोष्ट एक प्रकारची स्वयंसूचनाच होते, आणि तिच्या योगानें पुरेसे द्रव पदार्थ पिण्याची वासना होऊन शेवटीं तशी संवयच अंगीं

जडते. यानंतर हवा हें दुसरें मूलतत्त्व आहे हें आपण मनांत वागविलें पाहिजे. म्हणजे त्या स्वयंसूचनेच्या योगानें मोकळ्या

पाणी, हवा व अन्न.

हवेंत फिरण्याची, आणि दीर्घ श्वासोच्छ्वास करण्याची आपल्याला संवय लागते. त्याचप्रमाणें ज्या विशिष्ट सात्त्विक अन्नाची आपल्या शरीराला गरज आहे त्याविषयींहि आपणांस ज्ञान असलें पाहिजे. या तीन मूलतत्त्वांकडे लक्ष देणें आणि स्वयंसूचनांच्या योगानें रुधिराभिसरण यथाक्रम व्हावयास लावणें, हेंच आत्मोपचारांचें (Self-healing) सार आहे. शरीरांत खेळणारें रक्त हेंच रोगपरिहाराचें मुख्य साधन आहे. तें प्रत्येक मनुष्याजवळ आहे-रोग्याजवळ देखील आहे. तें साधन गंजून गेलेलें असल्यास त्याला धार लावण्याचेंच काम कोणीहि उपचारक करीत असतो. शरीराच्या व्याधिग्रस्त व निष्क्रिय बनलेल्या अवयवांना बरें करणारी शक्ति प्रत्येक स्त्रीपुरुषाच्या ठायीं आहे. तिला जागृत करण्याचें काम अनेक मार्गांनीं करतां येईल. उपचारकाच्या मानसिक सामर्थ्यानें, रोग्याच्या स्वतःच्या प्रयत्नांनीं, श्रद्धेनें, मंत्रतंत्रांनीं, किंवा इतर अनेक साधनांनीं ह्या शक्तीला कार्यप्रवृत्त करतां येतें. कित्येक वेळां रोग्याच्या मनांतील भीतीच्याच प्रभावानें केवळ या शक्तीला दाबून धरलेलें असतें; व अशा वेळीं रोग्याच्या मनांतील भयात्मक विचार काढून टाकून त्या ठिकाणीं उल्हासमय आणि आशामय विचार प्रविष्ट करणें, येवढीच काय ती गोष्ट कर्तव्य असते, व ती केल्याबरोबर रोगपरिहार होतो. याचा अर्थ असा कीं, रोग्यानें निसर्गाच्या रोगपरिहारक शक्तींवर दाब ठेवलेला असतो तो काढून घेतला कीं काम होतें.

रोगग्रस्त शरीरावयव बरा करण्याचा निसर्गाचा मार्ग कोणता? या प्रश्नाचें उत्तर सामान्य मनुष्यास देतां येणार नाहीं. कारण, रोगपरिहारार्थ

निसर्गाच्या कार्यावरील दाब.

ज्या गोष्टी नैसर्गिकपणें घडून येतात त्या सर्व तर्कातीत मनाच्या नियंत्रणाखालीं होतात. "रुधिरमेव जीवनम्" ही गोष्ट सर्वांशीं खरी आहे. हें रक्ताच्या साहाय्यानेंच जीवांचें धारण पोषण निसर्गाकडून होत असतें.

रक्त धमन्यांतून वहात जाऊन प्रत्येक अवयवाला आणि शरीराच्या भागाला द्रवमय मांसाचा पुरवठा करतें, डागडुजी करतें, झिजलेल्या भागांची पुन्हां घटना करतें, आणि नंतर हृदयाकडे परत वहात जातांना ठिकठिकाणचा मळ—जुना पुराणा निकामी झालेला माल—घेऊन जातें. रक्ताचा पुरवठा हेंच प्रत्येक अवयवाचें प्राणतत्त्व आहे, आणि त्याच्यावांचून कोणत्याही अवयवाचें आरोग्य कायम राहणें शक्य नाहीं. रुधिराभिसरणाचा क्रम सुरळीत चालू ठेवण्यासाठीं निसर्गानें मेंदूची योजना केली आहे. मेंदूचें स्वतःचें सामर्थ्य रक्ताच्या पुरवठ्यावर अवलंबून आहे, व या पुरवठ्याचा क्रम मेंदूच्या कामावर अवलंबून आहे. अशा या अन्योन्याश्रयत्वाचें चक्र निसर्गानें सुरू करून ठेवलें आहे. आरोग्यमय स्थितींत असणाऱ्या मनुष्याच्या बाबतींत या दोन्ही गोष्टी सुरळीत चाललेल्या असतात; आणि रोगग्रस्त मनुष्याच्या बाबतींत या दोन्ही गोष्टी बिघडलेल्या असतात. परंतु, हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे कीं, प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं अवशेषभूत शक्तीचें (Reserve force) कांहीं एक प्रमाण नेहमीं असतें, व त्या शक्तीचा उपयोग करून त्याला आपली स्थिति सुधारतां येते. त्याच्या अज्ञानामुळें ती शक्ति सुषुप्तावस्थेंत राहिलेली असेल; किंवा तिच्यावर त्याच्याकडून एक किंवा अनेक दाब (Brakes) बसल्यामुळें ती काम करीत नसेल. तथापि, ती तेथें असते याविषयीं शंका नाहीं.

वर सांगितलेले दाब म्हणजे दुसरें तिसरें कांहीं नसून मनांतील अनिष्ट विचारच होत. भीति, द्वेष, मत्सर हे सगळे अशा प्रकारचे दाबच होत.

अवशेषभूत विचारशक्ति.

आमच्या या विधानाचें वाचकांस आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. कांहीं मनोविकारांमुळें हृदयाची क्रिया जलद किंवा मंदपणें कशी होऊं लागते तें आम्हीं पूर्वीं एकदां सांगितलेंच आहे. अतिशय राग आला तर तोंड लाल बुंद होतें, आणि अतिशय भीति वाटली तर तोंड पांढरें फटक होतें. यावरून मानसिक अवस्थांचा रुधिराभिसरणावर परिणाम होतो हें सिद्ध होत नाहीं काय? पचनक्रियेवर मानसिक अवस्थांचा कसा परिणाम होतो त्याविषयीं देखील आम्ही एक

दोन ठिकाणीं विवेचन केलें आहे. आमचें तर असें मत आहे कीं, अपघाताची बाबत सोडून दिली तर, सदोष राहणीनें आणि सदोष विचारसरणीनेंच सर्व रोगांचा उद्भव होतो असें सिद्ध करून दाखवितां येईल. आम्हीं वर सांगितलेंच आहे कीं, प्रत्येक मनुष्याच्या ठिकाणीं एक प्रकारच्या अवशेषभूत शक्तीचें वास्तव्य नेहमीं असतें, आणि या शक्तीची योजना करून प्रत्येकाला आपली रोगमुक्तता करून घेणें शक्य आहे. या शक्तीला " विचारशक्ति " असें नांव देणें आम्हांस उचित वाटतें, आणि या नांवाचा अर्थ आमच्या वाचकांच्या लक्षांत पूर्णपणें येईल अशी आमची खात्री आहे. केवळ विचाराची एकाग्रता करून शरीरांतील सर्व रुधिराभिसरणाचा प्रवाह एका विशिष्ट अवयवाकडे किंवा अवयवापासून दुसरीकडे वळवणारे, व एक हात किंवा पाय गार किंवा कढत करणारे लोक आम्हांला माहीत आहेत. ते लोक वस्तुतः काय करतात ? पाहिजे त्या अवयवाकडे ते विचारशक्तीचा प्रवाह सोडतात, व तसें केल्यामुळें रुधिराभिसरणावर त्या मानानें परिणाम होतो. मेंदूकडे वाहणारा रक्तप्रवाह दुसऱ्या अवयवाकडे वहावयास लावून ते वाटेल तेव्हां स्वतःला निद्रित देखील करतात.

रोगपरिहाराच्या कामीं स्वयंसूचनांकडून जें कार्य करून घ्यावयाचें तें बरोबर याच प्रकारचें असतें. कोणत्याही उपचारपद्धतींत हें कार्य घडवून आणण्याचाच मुख्य प्रयत्न असतो. परंतु उपचारक किंवा डॉक्टर हा प्रयत्न करीत असला म्हणजे रोग्याला त्याची जाणीव नसते; व उलट आत्मोपचारांच्या वेळीं हा प्रयत्न ज्याचा त्यानें पूर्ण समजून उमजून करावयाचा असतो. थोडासा अभ्यास करून आपल्या शरीरांतील रुधिराभिसरणाचें नियंत्रण करणें प्रत्येक मनुष्याला शक्य आहे. केवळ इच्छाशक्तीचा उपयोग करून ही गोष्ट करणें सामान्य मनुष्याला अवघड वाटते. याच कारणासाठीं विचारशक्तीच्या निराकार साधनाला कांहीं तरी मूर्त, जड गोष्टीची जोड देणें जरूरीचें असतें. हें लक्षांत आणूनच हस्तसंचारांचा उपयोग रोगपरिहाराच्या कामीं करण्याचा प्रचार तज्ज्ञांनीं मान्य केला आहे. " संक्षिप्त पाठावलि " या प्रकरणांत हस्तसंचाराला आम्हीं येवढें महत्व

कां दिलें आहे त्याचें कारण वाचकांस आतां स्पष्ट समजेल. आत्मोपचार (Self-healing) करतांनाही हस्तसंचारांचा फार उपयोग होतो.

आत्मोपचारासाठीं स्वयंसूचनांचा अभियोग कसा व कोणत्या उद्देशानें करावयाचा याविषयीं आम्हीं येथपर्यंत केलेल्या विवेचनाचें मर्म वाचकांनीं पूर्ण ध्यानांत ठेवावें. हस्तसंचार करून आणि स्वयंसूचनांच्या द्वारें तर्कातीत मनावर इष्ट संस्कार करून शरीरांतील रुधिराभिसरणांत प्रमाणबद्धता उत्पन्न करावयाची हा आत्मोपचार करतांना आपला मुख्य उद्देश असावयास पाहिजे. हा उद्देश मनांत वागविला म्हणजे कोणतीहि शारीरिक किंवा मानसिक व्याधि झाली असतां स्वयंसूचनांच्या योगानें ती कशी घालवावी हें कोणालाही सहज समजण्यासारखें आहे. तथापि, स्वयंसूचनांच्या अभियोगाची दिशा अधिक स्पष्टपणें वाचकांस कळावी म्हणून कांहीं प्रत्यक्षोपयोगी पाठ पुढें देत आहोंत.

पांच प्रत्यक्ष पाठ.

पाठ १ ला. रुधिराभिसरणनियमनः—रहदारीच्या कटकटीपासून शक्य तितक्या दूर अशा निवांत, शांत ठिकाणीं जावें, आणि उताणें पडावें. शरीराच्या प्रत्येक स्नायूंत पूर्ण शिथिलता उत्पन्न करावी, प्रत्येक ज्ञानतंतूवरील दाब सर्वस्वी काढून घ्यावा, सगळें अंग लुलें करावें, एखादा शिशाचा मोठा गोळा कापसाच्या ढिगावर टाकला असतां तो जसा खालीं जाईल तसें आपलें अंग जाऊं द्यावें. नंतर सावकाशपणें दीर्घ श्वास घेऊन तो थोडा वेळ ठेवावा, व मग सोडावा. मनाला एक प्रकारची शांतता व स्वस्थता वाटावयास लागेपर्यंत दीर्घ श्वासाची क्रिया करावी. नंतर, बोटांचीं टोकें ताळूच्या मध्यावर राहतील आणि आंगठ्याजवळचा मांसल भाग कपाळाच्या एकेका बाजूला स्पर्श करील अशा रीतीनें आपल्या दोन्ही हातांचे पंजे पालथे व उभे ठेवावेत, व डोळे मिटावेत. ज्या ठिकाणीं आपल्या बोटांच्या टोंकांचा स्पर्श झाला असेल त्या ठिकाणावर चित्ताची अत्यंत एकाग्रता करावी. असें केल्यानें आपल्या मेंदूंत एक प्रकारची विचारशक्ति उत्पन्न होईल व ती आपल्याला सर्व शरीरभर फिरवितां येईल, हें पूर्ण लक्षांत ठेवावें. याप्रमाणें कांहीं वेळ

चित्ताची एकाग्रता केली कीं, आपल्या ठिकाणीं एक शक्ति उत्पन्न झाल्यासारखें वाटूं लागेल. मग, हळूं हळूं आपले पंजे खालीं आणावयास प्रारंभ करावा. प्रथम डोक्यावरून हात खालीं आणीत, डोळ्यांवरून बोटें खालीं येतील आणि पसरलेले आंगठे मानेच्या बाजूंस स्पर्श करतील अशा बेतानें हात खालीं सरकवितां सरकवितां ग्रीवास्थीला (Collar bone) हातांचा स्पर्श झाला कीं, थोडा वेळ थांबावें. चित्ताची एकाग्रता करून त्या जागीं शक्तीचें एक नवें केंद्रस्थान निर्माण करावें. नंतर खांद्यांवरून हात खालीं फिरवून दोन्हीं पंज्यांचीं बोटें एकमेकांकडे होतील अशा रीतीनें पंजे आडवे करून खालीं खालीं सरकवावेत. कटिरेषेपाशीं हात पोंचल्यावर पुन्हां जरा वेळ थांबावें, आणि तिसरें केंद्रस्थान प्रस्थापित करावें. नंतर उठून बसावें, आणि मांड्या, पोटऱ्या, पावलें यांवरून हात सरकवून पायांच्या बोटांपाशीं हस्तसंचाराचा शेवट करावा. आपण हस्तसंचार करीत असतांना जसजसे आपले हात सरकतील तसतसा प्राणशक्तीचा प्रवाह वाहून प्रत्येक अवयवाला आणि शरीराच्या भागाला प्रदीप्त व वीर्यमय करीत असतो हें आपल्या मनावर पूर्ण बिंबवावें. एखाद्या जागीं व्याधि झाली असेल तर हात खालीं सरकवितांना त्या जागीं कांहीं वेळ थांबावें, म्हणजे लगेच आराम वाटेल. एका हस्तसंचाराला सुमारें पांच मिनिटें लागतील. असे सात हस्तसंचार करावेत. इतका वेळ नसेल तर तीन वेळां हस्तसंचार केल्यानंतरही अतिशय आराम वाटेल. रात्रीं निजण्यापूर्वीं हस्तसंचारांचा प्रयोग स्वतःवर करणें फार हितकारक असतें. त्यामुळें गाढ झोंप लागते. शरीरावरून हात फिरवितांना फार दाबूं नये. कारण ही क्रिया मर्दनाची नसून तिचा उद्देश फक्त विचारशक्तीला शरीरभर संचार करण्याकरितां मार्ग आंखून देण्याचा असतो. हस्तसंचारानंतर आपल्या शरीरांतील ऊष्णता वाढल्याचें स्पष्ट दिसून येईल, आणि आपली वृत्ति अतिशय उत्तेजित होईल. हस्तसंचारांच्या वेळीं श्वासोच्छ्वास दीर्घ व सावकाश असा ठेवावा. श्वासाच्या वेळीं हात स्थिर ठेवावेत, आणि निःश्वास सावकाश करीत असतां हलके

रुधिराभिसरण निर्दोष करण्याचा पाठ.

हलके खालीं सरकवावेत. अगदीं पाहिल्या किंवा दुसऱ्याच वेळीं हस्तसंचारांचें फल दिसून येणार नाहीं. पण त्यांचा अभ्यास चालू ठेवल्यास त्यांचे परिणाम दृश्य झाल्याखेरीज कधींहि राहणार नाहींत. सतत अभ्यास केला कीं, हस्तसंचारांतील मर्म समजतें आणि मग एक दोन मिनिटांत देखील रुधिराभिसरणाला पाहिजे तें वळण देऊन पाहिजे त्या अवयवाचें सामर्थ्य वाढवून दाखवितां येऊं लागतें. कोणत्याही व्याधीवर आत्मोपचार (Self-healing) करावयाचे असले तरी रुधिराभिसरणनियमनाचा हा पाठ उपयोगी पडतो. किंबहुना स्वतःवर स्वयंसूचनांचा अभियोग करावयाचा झाला कीं, या पाठांत सांगितलेल्या प्रयोगापासून प्रथम सुरवात करावी. विशिष्ट व्याधींवर स्वयंसूचनांचा अभियोग कसा करावा तें पुढील पाठांत सांगितलें आहे.

जठरविकृतीवरील आत्मोपचार.

पाठ २ रा. पचनेंद्रियासंबंधीं:—द्वितीय खंडांत अनेक रोगांविषयीं चर्चा करतांना आम्हीं पुनः पुन्हां सांगितलेंच आहे कीं, आरोग्याची गोष्ट पचनेंद्रियांच्या निर्दोष कार्यावर फार अवलंबून आहे. एखादा मनुष्य किती अन्न खातो यापेक्षां त्याच्या शरीरांत किती अन्नाचें पचन व परिपाक होतो ही गोष्ट अधिक महत्त्वाची आहे. म्हणूनच पचनेंद्रियांच्या कार्याकडे जितकें लक्ष पुरवावें तितकें थोडें असतें. जठरांतील विकारावर स्वयंसूचनांचे उपचार करावयाचे असल्यास प्रथम मागील पाठांत सांगितल्याप्रमाणें हस्तसंचार करून शरीरांतील रुधिराभिसरण यथाक्रम होईलसें करावें. हात हलके हलके खालीं आणीत असतांना खालील स्वयंसूचनांचा मनांतल्या मनांत पुनरुच्चार करावा. मनाशीं म्हणावें, " माझ्या सर्व शरीरभर रुधिराभिसरण उत्तम प्रकारें होईलसें मी करीत आहे. त्यामुळें शरीराच्या प्रत्येक भागाकडे, इंद्रियाकडे व सूक्ष्मपेशीकडे रक्ताचा प्रवाह वाहून त्या सर्वांचें धारण व पोषण चांगल्या तऱ्हेनें होईल, व मलरूप झालेलें सर्व द्रव्य रक्ताच्या प्रवाहाबरोबर निघून जाऊन निकामी झालेल्या पदार्थांच्या जागीं नवीन कसदार पदार्थांची स्थापना होईल. विधात्याच्या मुळ उद्देशाप्रमाणें माझ्या शरीराचा प्रत्येक भाग उत्तेजित होऊन आपा-

पलें नियमित काम जोरानें करूं लागेल. माझ्या मनांतून ज्या विचार-शक्तीचा प्रवाह निघत आहे तिचा स्वीकार करावयासाठीं मी प्रत्येक सूक्ष्मपेशी विकसित करीत आहे." या स्वयंसूचना देत पहिल्या पाठांतील प्रयोग केल्यानंतर कांहीं वेळ स्वस्थ पडून रहावें. मग सूर्यकमळाच्या (Solar plexus) जागीं—म्हणजे बेंबीच्या जरा वरच्यां बाजूला—दोन्ही हात ठेवावेत. त्या ठिकाणीं दोन्ही हात तसेच कांहीं वेळ ठेवून विचार-शक्तीचा प्रवाह त्या भागांत सोडण्यासाठीं असें म्हणावें कीं, "माझ्या शरीरांतील मुख्य पचनेंद्रियांमध्यें विचारशक्तीचा प्रवाह मी सोडीत आहे. त्यामुळें तीं इंद्रियें प्रदीप्त होतील, व आपलें नेमलेलें काम यथाक्रम आणि जोमानें करूं लागतील." या स्वयंसूचनेचा अनेक वेळां पुनरुच्चार करावा, व तो करतांना मनाची एकाग्रता करून तिच्या अर्थाकडे लक्ष द्यावें. असें केल्यानें एक प्रकारचा शक्तिदायक ऊष्ण प्रवाह त्या भागांत खरोखरच उत्पन्न झाला आहे असें वाटूं लागेल, व त्या भागास आराम व पुष्टि मिळाल्यासारखें होईल. नंतर पचनेंद्रियाच्या प्रत्येक भागांत विचारशक्तीचा पूर्ण संचार व्हावा म्हणून पोटावरून हळूं हळूं—गोंजारल्या-प्रमाणें हात फिरवावेत. तसे हात फिरवितांना म्हणावें, "अन्नाचें पचन आणि परिपाक करणारीं जीं इंद्रियें या ठिकाणीं आहेत त्यांचें सामर्थ्य वाढावें, आणि त्यांचें नेहमींचें कार्य त्यांच्याकडून यथाक्रम व्हावें, यासाठीं विचार-शक्तीचा प्रवाह त्यांच्याकडे मी सोडीत आहे. पूर्ण आरोग्याचा उपभोग घेणाऱ्या माणसाला जशी क्षुधा असते तशीच मलाही आहे. माझें जठर सशक्त—सशक्त—सशक्त आहे. मी जें अन्न खातों त्याचा प्रत्येक कण पचविण्याचें सामर्थ्य माझ्या पोटांत आहे. अन्नाचें पचन करण्यास माझें जठर पूर्ण समर्थ आहे. मी जें अन्न खाईन त्याचें माझें जठर पचन करील-लच. मी ज्या अन्नाचें सेवन करीन त्यांतील सात्त्विक भागाच्या प्रत्येक कणाचें ग्रहण मी करीन. मी जें जें खाईन व पचवीन त्यापासून उद्भव-णाऱ्या सबंद पोषक द्रव्याचें मी शोषण करीन. माझ्या खाण्यांत येणाऱ्या अन्नाचें रूपांतर स्वच्छ, शुद्ध, प्राणमय व रक्तवर्ण रक्तांत झालें आहे. त्या रक्ताचा प्रवाह माझ्या शरीरांतील प्रत्येक इंद्रियाकडे आणि सूक्ष्मपेशीकडे

च्याहून त्यांचें वर्धन होत आहे, व माझें शरीर सुदृढ होत आहे. मी सशक्त, बलिष्ठ आणि आरोग्यपूर्ण होत आहे. निरामय प्रकृतीच्या मनुष्याप्रमाणेंच माझीहि प्रकृति आहे, आणि ती तशीच कायम राखण्याचा माझा निश्चय आहे. मी आपल्या अंगीं उत्तम पचनशक्ति आणीत आहे; आणि निसर्गाच्या शक्तींचा उपयोग करून आरोग्य आणि बल हीं मी मिळवीत आहे. समाधान, आनंद, व उल्हास यांचा मी उपभोग घेत आहे. सर्व प्रकारची भीति मी माझ्या मनांतून पार घालवून दिली आहे. माझें जठर सशक्त–सशक्त–सशक्त आहे; तें अगदीं पूर्ण सशक्त, अत्यंत सशक्त आहे, तें रोजच्या रोज अधिकाधिक सशक्त होत आहे. तें आपलें निसर्गप्राप्त कार्य उत्तम प्रकारें–उत्तम प्रकारें–अगदीं उत्तम प्रकारें करीत आहे ". वरील सूचनांतील " सशक्त " व " उत्तम प्रकारें " हे शब्द उच्चारतांना मनांत निश्चयाचें बळ उत्पन्न करावें, आणि त्या शब्दांच्या उच्चाराबरोबर त्यांतील अर्थाचा प्रत्यक्ष प्रवेशच पचनेंद्रियांत होईल अशा आविर्भावानें त्यांचा उच्चार करावा. शब्द म्हणजे दुसरें तिसरें कांहीं नसून मानसिक प्रेरणेचेंच मूर्त स्वरूप होय, हें लक्षांत ठेवलें म्हणजे आमच्या म्हणण्याचें मर्म वाचकांस कळेल. आम्ही वर सांगितलेल्या स्वयंसूचनात्मक उपचारासंबंधीं वुइल्यम ॲटकिन्सन म्हणतात, " अशा प्रकारच्या उपचारपद्धतीनें अजीर्ण (Dyspepsia) वगैरे पोटाच्या अनेक व्याधी बऱ्या झाल्याचीं किती तरी उदाहरणें मला प्रत्यक्ष माहीत आहेत. या उपचारपद्धतीचा कळकळीनें अभ्यास करून तिचा सतत उपयोग केला तर शेंकडा नव्याण्णव लोकांच्या जठरविषयक व्याधी खात्रीनें बऱ्या होतील असा माझा पूर्ण विश्वास आहे. ही उपचारपद्धति म्हणजे केवळ एक कल्पना नाहीं. तो एक पूर्ण प्रस्थापित सिद्धान्त आहे. "

या पाठांतील, किंवा इतर पाठांतील उपचार करतांना अंगावरील सर्व वस्त्रें काढावयासच पाहिजेत असें नाहीं. अंगावर कपडे असतांना वर सांगितल्याप्रमाणें हस्तसंचार करून स्वयंसूचनांचा अभियोग केला तरी देखील गुण चांगल्या प्रकारें आलेला दिसेल. मात्र कपडे काढून हस्तसंचार केल्यास ते अधिक परिणामकारक ठरतील यांत संशय नाहीं. कारण

रोगपीडित भागापर्यंत विचारशक्तीचा प्रवाह पोंचविण्याच्या कामांत प्रत्यक्ष त्वचेच्या स्पर्शाची अतिशय मदत होते.

पाठ ३ रा. बद्धकोष्ठता:—ही व्याधि कोणत्या कारणांनीं उत्पन्न होते त्याची चर्चा पूर्वीं एकदां आम्ही केलीच आहे. तथापि त्या कारणांचा उल्लेख या ठिकाणीं संक्षिप्त रूपानें पुन्हां एकवार केल्यास तें वावगें होणार नाहीं असें वाटतें. पुढील तिहींपैकीं एका किंवा अनेक कारणांनीं बद्धकोष्ठतेच्या विकाराचा उद्भव होतो. (१) अनिष्ट प्रकारचे विचार, (२) द्रव पदार्थांचें अपुरें सेवन, आणि (३) मलविसर्जनाच्या नैसर्गिक प्रवृत्तींचें दुर्लक्ष.

बद्धकोष्ठतेचीं कारणें.

अनिष्ट विचारांच्या दुष्परिणामाविषयीं ठिकठिकाणीं आम्हीं लिहिलेंच आहे. असल्या विचारांचा परिणाम सर्वांत अधिक जर कोणत्या इंद्रियांवर होत असेल तर तो पचनेंद्रियांवर होय, आणि पचनेंद्रियांच्या विकृतीचें पहिलें स्वरूप म्हणजे अपचन व बद्धकोष्ठता हें होय. ज्याला बद्धकोष्ठतेचा व तदनुषंगिक व्याधींचा छळ सोसावा लागत असेल त्यानें प्रथम भय, चिंता, द्वेष, क्रोध वगैरे सर्व विकारांना घालवून देऊन आपलें मन शुद्ध केलें पाहिजे.

द्रव पदार्थांच्या सेवनाचें महत्त्व किती आहे तें आम्हीं यापूर्वीं अनेक वेळां सांगितलेंच आहे. द्रव पदार्थांचें पुरेसें सेवन केल्याखेरीज आरोग्य मिळविणें, किंवा कायम राखणें कोणत्याही मनुष्यास शक्य नाहीं. फार थोडे लोक पुरेशा द्रव पदार्थांचें सेवन करतात, व या चुकीपासूनच त्यांच्या बहुतेक व्याधींचा उद्भव झालेला असतो. ही चूक दुरुस्त झाल्याखेरीज आरोग्यमय स्थिति प्राप्त करून घेतां येणार नाहीं. शरीरशास्त्राचें सांगणें असें आहे कीं, प्रत्येक मानवी देहाला रोज जवळ जवळ तीन शेर द्रव पदार्थांची जरूरी असते. इतकें प्रमाण त्याला रोजच्या रोज मिळालें तरच त्याचे सर्व व्यापार सुरळीत चालतील. या प्रमाणांत कमतरता पडली कीं, आंतडीं, यकृत्, मूत्राशय, त्वचा या सर्वांच्या कामांत विकृति उत्पन्न होऊन शरीरांतील मलाचें विसर्जन नीट होईनासें झालेंच म्हणून समजावें.

याचा परिणाम असा होतो कीं, एका किंवा अनेक इंद्रियांचे व्यापार प्रतिरोधित होऊन सबंद शरीराच्या आरोग्याचा विनाश होतो. मानवी देह पंच्याऐंशीं टक्क्यांनीं द्रवरूपच आहे. त्यामुळें पुरेसे द्रव पदार्थ त्याला मिळाले नाहींत कीं, एखाद्या सुकून गेलेल्या फळाप्रमाणें त्याची अवस्था होऊन जाते.

मलविसर्जनाविषयीं निसर्गाकडून मिळणाऱ्या सूचनांकडे योग्य वेळीं लक्ष पुरवणें अतिशय हितकारक आहे. आपल्या शरीरांत ज्या नाना प्रकारच्या घडामोडी चाललेल्या असतात त्या सर्वांवर तर्कातीत मनाची देखरेख असते, आणि विशिष्ट गोष्टी विशिष्ट वेळीं करण्याविषयीं या मनाकडून आपल्याला प्रेरणा झाली व तिकडे आपण दुर्लक्ष केलें तर त्याबद्दल यथाक्रम शिक्षाहि भोगणें प्राप्त होतें. कित्येक मंडळी निसर्गाच्या विसर्जनाविषयक सूचनांकडे इतकें दुर्लक्ष करतात कीं, शेवटीं निसर्ग कंटाळून जातो व सूचना करण्याचें काम सोडून देतो. असें झालें म्हणजे बद्धकोष्ठता त्या मंडळीस कायमची जडून तिच्यापासून उद्भवणाऱ्या सर्व रोगांना त्यांच्या शरीरांत बिऱ्हाड बाजलें ठेवतां येतें.

तेव्हां बद्धकोष्ठतेवर उपचार करतांना वर सांगितलेल्या तिन्ही गोष्टींकडे आपण यथायोग्य लक्ष पुरवीत आहोंत किंवा नाहीं तें प्रथम नीट तपासून पहावें, व कोठें यत्किंचित्‌ही चूक दिसून आल्यास ती ताबडतोब दुरुस्त करावी. हें केल्यानंतर पुढें सांगितल्याप्रमाणें स्वयंसूचनाभियोग करावा.

अगोदर पहिल्या पाठांत सांगितलेले हस्तसंचार करावेत. ते करतांना दुसऱ्या पाठांत सांगितलेल्या स्वयंसूचनांचा पुनः पुन्हां उच्चार करावा. असें केल्यानें सबंद शरीरभर रुधिराभिसरण उत्तम प्रकारें व्हावयास लागेल. नंतर दोन्ही हातांचे पंजे आंतड्यांवर ठेवावेत, आणि मेंदूपासून आंतड्यांकडे विचारशक्तीचा प्रवाह सोडीत, हलका दाब देऊन आपले पंजे आंतड्यांवरून मृदुपणें फिरवावेत. हे हस्तसंचार करीत असतांना पुढें दिलेल्या स्वयंसूचना पुनः पुन्हां म्हणाव्या.

" मी विचारशक्तीचा प्रवाह आंतड्याकडे सोडीत आहे. त्यामुळें

माझ्या आंतड्यांचें उत्तम पोषण व वर्धन होऊन त्यांच्या अंगीं सतेजता येईल, आणि निसर्गाच्या योजनेप्रमाणें त्यांच्या वांट्याला आलेलें काम त्यांच्याकडून उत्तम प्रकारें व्हावयास लागेल. माझीं आंतडीं सशक्त–सशक्त–सशक्त आहेत. आणि तीं आपलें काम यथायोग्य करूं शकतील. आपलें काम करण्यास तीं पूर्ण समर्थ आहेत, व तें काम तीं करतीलच. माझ्या आंतड्यांना नैसर्गिक योजनेप्रमाणें द्रव पदार्थांचें जेवढें प्रमाण लागतें तेवढ्याचें मी दररोज सेवन करीत आहे. निसर्गाला जी गोष्ट पाहिजे ती मी पुरवीत आहे, तेव्हां निसर्ग आपलें काम योग्य रीतीनें करीलच. द्रव पदार्थांचें पुरेशा प्रमाणांत सेवन करण्यांत मीं माझ्या डोळ्यांपुढें एक उद्देश ठेवलेला आहे; व तो उद्देश सफल होऊन माझा कोठा रोज सहजगत्या पूर्ण साफ होईल. गुदद्वारांतील संकुचित झालेले स्नायू पुन्हां मोकळे–मोकळे–अगदीं साफ मोकळे होतील, व त्यांना त्यांची नैसर्गिक अवस्था प्राप्त होईल. रोज सकाळीं—वाजतां (आपल्याला सोयीची असेल त्या वेळेचा स्पष्ट निर्देश करावा) मला मलविसर्जनाची नैसर्गिक इच्छा होईल. आंतड्यांशीं ही वेळ मीं ठरवून ठेवली आहे, त्या वेळीं मी बहिर्दिशेस जाईनच. –वाजतां...–वाजतां...–वाजतां–मलविसर्जन झालेंच पाहिजे. मी साफ बरा आणि सशक्त आहे, आणि निसर्ग चांगल्या गोष्टी घडवून आणीत आहे. निसर्गाच्या प्रेरणांकडे आणि कार्याकडे माझें पूर्ण लक्ष आहे. "

बद्धकोष्ठतेवरील आत्मोपचार.

अशा रीतीनें प्रयोग करीत गेल्यास लवकरच नव्या चांगल्या संवयी अंगीं जडतील व निसर्गाच्या हातांतून सुटलेला लगाम पुन्हां निसर्गाच्या हातीं येईल. मलविसर्जनासाठीं जी वेळ मनांत योजली असेल त्या वेळीं रोज सकाळीं, इच्छा होवो किंवा न होवो, बहिर्दिशेस नेमानें जावें. खाण्यांत व पिण्यांत येणारे सर्व द्रव पदार्थ मिळून त्यांचें प्रमाण तीन शेरांपर्यंत वाढवेल तितकें वाढवावें. एकदम बरेंच पाणी न पितां पांच पांच किंवा दहा दहा मिनिटांनीं एक दोन घोंट सावकाशपणें पिणें अधिक हितकारक आहे. पाण्याचा घोंट घेतांना दर वेळेस मनाशीं म्हणावें

" माझा कोठा साफ होण्याच्या नैसर्गिक कार्याला मदत करण्यासाठीं हा घोंट मी घेत आहे. "

याखेरीज, आणखी एक गोष्ट केली तर तिच्यापासून फार फायदा होईल. रोज रात्रीं निजण्यापूर्वी आणि रोज सकाळीं उठल्याबरोबर गुद-द्वाराच्या स्नायूंवर हलके हलके हात फिरवीत, एखाद्या मनुष्याशीं बोल-ल्याप्रमाणें, त्या स्नायूंना म्हणावें, " शिथिल व्हा–शिथिल व्हा–पूर्ण शिथिल व्हा ". हा हुकूम त्यांना पुनः पुन्हां द्यावा, म्हणजे आपल्या विचारांची परिणति प्रत्यक्ष वस्तुस्थितींत होईल, आणि ते स्नायू खरो-खरच शिथिल होऊन त्यांच्या संकोचनामुळें उद्भवलेल्या सर्व व्याधी नाहींशा होतील.

या उपचारांविषयीं वुइस्य ॲटकिन्सन म्हणतात कीं, " हे उपचार दिसावयास अतिशय साधे दिसतात. पण साधेपणा हा कांहीं दुर्गुण नव्हे. औषधांच्या नादीं लागून हजारों रुपये खर्चल्यानंतरही गुण न आल्यामुळें कंटाळून गेलेल्या हजारों लोकांना, औषधाच्या एका थेंबावांचून, केवळ या उपचारांच्या योगानें गुण आलेला आहे. आणि विशेष महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, या उपचारांनीं मनुष्याला एकदां गुण आला म्हणजे यांतील तत्त्वां-कडे जोंपर्यंत त्याचें पूर्ण लक्ष आहे तोंपर्यंत त्याचें आरोग्य तिळमात्र ढळणार नाहीं. "

पाठ ४ था. स्त्रियांचे रोगः–स्त्रियांच्या कांहीं कांहीं रोगांचें स्वरूप इंद्रियभेदामुळें पुरुषांच्या रोगांहून निराळें असलें तरी दोहोंचींहि मूळ कारणें एकच असतात. तेव्हां स्त्रीनें एखाद्या व्याधीच्या परिहारासाठीं स्वयंसूचनांचा अभियोग करण्याच्या बाबतींतही तिची एकंदर प्रकृति कशी सुदृढ होईल हाच मुख्य प्रश्न असतो. मागच्या पाठांतील तत्त्वें वाचकांच्या लक्षांत आलीं असल्यास रोगपरिहाराच्या बाबतींत आमची विचारसरणी पुढें दिल्याप्रमाणें आहे हें त्यांस समजलेंच असेल. " एकंदर प्रकृति कशी सुदृढ करावयाची ?–तर केवळ शरीर-पोषण जेणेंकरून अधिक होईल त्या साधनांनीं. शरीरपोषण कसें वाढ-

स्त्रियांस उपयुक्त आत्मोपचार.

वावयाचें ?–तर पचनेंद्रियांची नाहींशी झालेली कार्यक्षमता त्यांच्या ठायीं पुन्हां उत्पन्न करून. अन्नपचन व अन्नपरिपाक करण्याची नाहींशी झालेली पचनेंद्रियांची शक्ति त्यांच्या ठिकाणीं परत कशी आणावयाची ?–तर पचनेंद्रियांच्या व्याधीवरील पाठांत सांगितलेल्या सर्व गोष्टी काळजीपूर्वक अंमलांत आणून ! " पचनेंद्रियांच्या ठायीं कार्यक्षमता एकदां उत्पन्न केली कीं एकंदर प्रकृतींत भराभर सुधारणा झालीच पाहिजे; आणि एकंदर शरीरप्रकृति एकदां सुदृढ झाली कीं, स्त्रीच्या अंगच्या व्याधी नाहींशा होतील—निदान नाहींशा होण्याच्या मार्गाला लागतील. आरोग्यपूर्ण स्त्रीचा आहार असावा त्याप्रमाणें ज्या स्त्रीचा आहार आहे, निरामय स्त्रीप्रमाणें जी द्रव पदार्थांचें सेवन करते, व सशक्त, सुदृढ स्त्रीप्रमाणें जिचे आचार व विचार आहेत, ती स्त्री सर्व प्रकारें आरोग्याचा उपभोग घेत असलीच पाहिजे, व कोणताहि स्त्रीविशिष्ट रोग तिला होणें शक्य नाहीं.

एखाद्या स्त्रीला ऋतुस्रावाच्या वेळीं वेदना होत असतील तर दुसऱ्या पाठांत सांगितलेल्या स्वयंसूचनांचा अभियोग तिनें स्वतःवर करावा. आणि मागच्या पाठांत सांगितल्याप्रमाणें द्रव पदार्थांच्या सेवनाचें प्रमाण वाढवावें. ऋतुस्रावाच्या वेळीं ज्या स्त्रियांस त्रास होतो त्यांना बद्धकोष्ठतेची व्यथा बहुतकरून जडलेली असते. बद्धकोष्ठता आणि वेदनायुक्त ऋतुस्राव हीं दोन्हीं एकाच व्याधीचीं भिन्न स्वरूपें आहेत. रुधिराभिसरण सबंद शरीरभर सारखें होईलसें करावें; द्रव प्रदार्थांचें सेवन अधिक प्रमाणांत करावें, आणि वर सांगितल्याप्रमाणें पोटावर आणि ऋतुस्रावाच्या जागीं हस्तसंचार करावेत, म्हणजे इतक्या लवकर गुण येईल कीं, त्यामुळें आपल्यालाच आश्चर्य वाटूं लागेल.

अनियमित ऋतुस्रावाची व्यथा स्वयंसूचनांच्या योगानें ताबडतोब बरी करतां येते. ज्या स्त्रीला ही व्यथा असेल तिनें प्रथम स्वस्थ पडून पहिल्या पाठांत दिलेले प्रयोग करून रुधिराभिसरण निर्दोष करावें. ज्या दिवशीं पाळी यावयास हवी असेल त्याच्या आधीं तीन वार उपचारांस प्रारंभ करावा, आणि ज्या दिवशीं ऋतुस्राव व्हावा अशी इच्छा असेल त्या दिवसावर मनाची पूर्ण एकाग्रता करावी. रोजच्या रोज त्या इच्छित

दिवसाचा विचार करावा, आणि “ अमुक वेळीं ऋतुस्राव झाला पाहिजे ” अशा तऱ्हेची स्वयंसूचना घेत हस्तसंचार करावेत. या पद्धतीचा काळजीपूर्वक अवलंब केला असतां गुण आल्याखेरीज राहणार नाहीं. व्याधी फारच दृढावलेली असली तरी गुण यावयास फार तर एक दोन महिने लागतील.

स्त्रियांच्या रोगांवर कोणत्या प्रकारें आत्मोपचार (Self-healing) करतां येण्यासारखे आहेत त्याचें आम्ही या पाठांत दिग्दर्शन केलें आहे. या उपचारांत ज्या गोष्टी मुख्यतः ध्यानांत ठेवावयाच्या असतात त्या पुढें देत आहोंतः—

(१) रुधिराभिसरण सर्व शरीरभर सारखें होईलसें करावें.

(२) पचनक्रिया निर्दोष करण्यासाठीं पोटावर हस्तसंचार करावेत.

(३) द्रव पदार्थांचें प्रमाण वाढवून, बद्धकोष्ठता घालविणारे हस्तसंचार करावेत.

(४) ज्या ठिकाणीं व्याधि जडली असेल त्या ठिकाणीं विचारशक्तीचा प्रवाह नेऊन सोडण्याचे प्रयोग करावेत, व त्या प्रयोगांच्या वेळीं योग्य स्वयंसूचनांचा पुनःपुन्हां उच्चार करावा. असें केल्यानें क्षीण झालेलीं इंद्रियें सशक्त होऊन आपापलीं कामें सुरळीतपणें करूं लागतील.

पाठ ५ वा निद्राशून्यत्वः—रुधिराभिसरणाचें समीकरण करण्यासारखा निद्राशून्यत्वावर दुसरा उपाय नाहीं. कारण रुधिराभिसरणनियमाच्या पाठांत

निद्राशून्यत्वावरील आत्मोपचार.

सांगितलेले हस्तसंचार केल्यानें शरीराच्या प्रत्येक भागाला पुष्टि मिळून सामर्थ्य येतें, ज्ञानतंतूमध्यें एक प्रकारची स्वस्थता उत्पन्न होते, आणि आपल्याला आनंद आणि शांति यांचा अनुभव येऊं लागतो. या उपचारांच्या योगानें अनेक लोकांनीं आपली निद्राशून्यत्वाची व्याधि नाहींशी केली आहे. उपचार अगदीं साधे व सोपे आहेत असें पाहून कित्येकांना त्यांविषयीं विश्वास वाटत नाहीं. परंतु या बाबतींत

आम्ही एवढेंच सांगतों कीं, आज आपल्याला हे उपचार सोपे आणि साधे वाटत असले तरी ज्यांनीं ते प्रथम बसविले त्यांनीं वर्षानुवर्षें प्रयोग करून पाहून मग ते निश्चित केले, हें आपण विसरतां कामा नये. निद्राशून्यत्व घालविण्यासाठीं हस्तसंचारप्रयोग करीत असतांना खालीं दिलेल्या स्वयंसूचनांचा वारंवार उच्चार करावा.

" सुख, आनंद आणि शांति यांविषयींच्या विचारांनीं माझें मन भरलेलें आहे. डोक्यापासून पावलापर्यंत माझ्या सबंद शरीरावर शांति पसरलेली आहे, व सबंद शरीरभर प्राणशक्ति सारख्या प्रमाणांत वहात आहे. मी आनंदांत असल्यामुळें—वाजल्यापासून (रात्रींची जी वेळ सोयीची असेल त्या वेळेचा निर्देश करावा.)—वाजेपर्यंत [सकाळीं ज्या वेळेस उठण्याची इच्छा असेल तिचा उच्चार करावा] मला उत्तम झोंप लागलीच पाहिजे. मी कोणत्या उद्देशानें हे उपचार करीत आहे तें मला पूर्ण माहित आहे, माझा मार्ग मला स्पष्ट दिसत आहे, व त्या मार्गानें मी जाणार. मला फार बरें वाटत आहे, आणि उत्कट समाधानाचा अनुभव मी घेत आहे. मी असाच शांत–शांत–शांत, आनंदी–आनंदी–आनंदी नेहमीं राहणार, व झोंपेचें सौख्य मला रोज मिळणार ! "

हे उपचार निजावयाच्या अगोदर केले तर त्यापासून निद्राशून्यत्वावर गुण आलेला ताबडतोब दिसेल.

वर सांगितलेल्या पांच पाठांतील गर्भित तत्वें वाचकांस कळलीं असल्यास पाठांची संख्या आणखी वाढविण्याची अवश्यकता नाहीं. कोणतीहि शारीरिक किंवा मानसिक व्याधि घालवावयाची असल्यास स्वयंसूचनांचा उपयोग कसा करावा त्याची दिशा दाखविण्याचा प्रयत्न आम्हीं केला आहे. अनेक रोगांविषयीं तपशीलवार माहिती द्यावयाची म्हटल्यास ती कधीं संपावयाचीच नाहीं. आत्मोपचार (Self–Treatment) करतांना मुख्य हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, आपल्या शरीरांत जी सुधारणा घडवून आणावयाची तिजविषयीं आपल्या मनांत अगदीं स्पष्ट रेखीव कल्पना असली पाहिजे. जठरांत क्षीणता उत्पन्न झाली असेल तर सशक्त

जठराविषयीं सारखा विचार करावयास पाहिजे. आपलें जठर सशक्त– अगदीं सशक्त–सर्वस्वी सशक्त आहे असा विचार दिवसांतून शक्य तितका वारंवार मनांत आणावा. पोटाच्या क्षीणतेविषयींचा विचार एकदां देखील मनांत येऊं देऊं नये, आणि सशक्त व अन्नपचनक्षम अशा जठराचें चित्र सारखें डोळ्यांपुढें वागवावें. आपल्या जठराकडून अन्नाचें पचन आणि परिपाक उत्कृष्ट तऱ्हेनें होत आहे, त्यामुळें अत्यंत स्वच्छ, शुद्ध, ताज्या, व तांबड्या लाल रक्ताची उत्पत्ति होत आहे, त्या रक्ताचा पुरवठा शरीरांतील सर्व भागांना होत आहे, आणि पायापासून डोक्यापर्यंत आपल्या शरीराचें पोषण उत्तम प्रकारें होत आहे, या कल्पनेचा निदिध्यास करावा. "सशक्त" या शब्दानें ज्या समर्थ्याचा बोध होतो तें सामर्थ्य उत्पन्न करून त्याचा प्रवाह आपण पोटांत सोडून देत आहोंत अशा भावनेनें विचार करावा. म्हणजे खरोखरच एखाद्या नवसामर्थ्याचा प्रवाह जठरामध्यें शिरत असल्यासारखें वाटेल.

उपचारसार.

जठराची जी गोष्ट तीच इतर अवयवाची. अवयवाला जी स्थिति प्राप्त करून देण्याची आपली इच्छा असेल त्या स्थितीचें चित्र रंगवून तें सतत मनापुढें धरावें, म्हणजे त्या चित्रित स्थितीच्या अनुरोधानें त्या अवयवयाची वाढ हळूं हळूं होत जाईल. निर्दोष अवयवांकडे सदा दृष्टि ठेवावी, सदोष अवयवांचें दर्शनही घेऊं नये. या आमच्या सांगण्यांत सत्याखेरीज दुसऱ्या कशाचाही अंश नाहीं. आपल्या विचारांचा परिपाक प्रत्यक्ष वस्तुस्थितींत होतो, आणि विचारांच्या स्वरूपाप्रमाणें देहाला स्वरूप प्राप्त होतें, हें अबाधित सत्य आहे. आमचे हे उपचार कांहीं लोकांना फार सोपे वाटतील. आम्ही म्हणतों, ते सोपे आहेत तेंच चांगलें आहे. कारण, दुर्बोध आणि अद्‌भुत स्वरूपाचे भडक रंग या उपचारांना फांसले तर त्यामुळें एखादे वेळीं अज्ञ लोकांच्या भाबड्या दृष्टींचें कोड कौतुक पुरविल्याचें श्रेय कदाचित् आम्हांला मिळेल, परंतु लोकांस सत्यज्ञान करून देण्याच्या पवित्र कार्याची हानि होईल. या कार्यापुढें आम्हांस त्या श्रेयाची किंमत वाटत नाहीं.

आमच्या उपचारपद्धतीसंबंधीं

एक

महत्त्वाची सूचना.

द्वितीय व तृतीय खंडांत आम्हीं ज्या उपचारांचें विवेचन केलें आहे त्यांसंबंधीं एक महत्त्वाची गोष्ट या ठिकाणीं नमूद करून ठेवणें अवश्य आहे. आम्ही दिलेले अनेक उपचारपाठ वाचून कदाचित् एखाद्या वाचकाच्या मनांत पुढील दोन प्रश्न उभे राहतील:—

१. हे उपचार कधींच विफल ठरत नाहींत काय?

२. ते कधीं विफल होत असल्यास केव्हां व कां?

हे दोन प्रश्न वाचकांस सुचणें अगदीं साहाजिकच आहे; व म्हणूनच त्याविषयीं नीट खुलासा करावासा आम्हांस वाटतो. पहिल्या प्रश्नास उत्तर हें कीं हे उपचार कधींच विफल ठरत नाहींत असें नाहीं. परंतु, ज्या वेळीं ते विफल ठरतात त्या वेळीं विफलतेचा दोष उपचारांकडे असण्यापेक्षां उपचारकाकडेच असतो. कारण, उपचार निरुपयोगी ठरले अशी तक्रार ज्या लोकांकडून आलेली असते त्यांनीं त्या उपचारांचा उपयोग कसा केला याविषयीं बारकाईनें चवकशी केली असतां पुढें दिलेल्या गोष्टींपैकीं कोणती तरी एक किंवा अनेक गोष्टी आढळून येतात; आणि त्या गोष्टीमुळेंच उपचारांचा गुण यावा तसा आलेला नसतो.

१. उपचारकाकडून किंवा आत्मोपचार करणाऱ्या माणसाकडून पहिली चूक होण्याचा संभव असतो तो हा कीं, आमच्या उपचारपद्धतीचा सांगोपांग लक्षपूर्वक अभ्यास न करतां, झटकन कशी बशी आमच्या म्हणण्याची गोळाबेरीज धांवती कल्पना घेऊन त्या कल्पनेप्रमाणें उपचारांस प्रारंभ केला जातो. ही चूक अगदीं अक्षम्य आहे, व अशा चुकीच्या कल्पनेवर उभारलेली उपचारांची इमारत ढांसळली तर त्यांत कांहीं

फारसें आश्चर्य नाहीं. आमची उपचारपद्धति "चतुःसूत्री" आहे हें मागें एका प्रकरणांत आम्हीं स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. तेव्हां त्या चार सूत्रांपैकीं एखाद्या सूत्राकडे उपचारकानें दुर्लक्ष केल्यास त्याला पाहिजे तितकें फल मिळणार नाहीं हें उघड आहे. उदाहरणार्थ, समजा, एखाद्या उपचारकाला एखाद्या रोग्याची, किंवा एखाद्या गृहस्थास स्वतःची तीव्र बद्धकोष्ठता दूर करावयाची आहे. अशा वेळीं आम्हीं सांगितलेल्या "एनिमा"च्या पहिल्या सूत्राकडे जर कांहीं दुराग्रहामुळें, किंवा इतर कारणांनीं, त्यानें दुर्लक्ष केलें, किंवा दर वेळेस थोडें थोडें असें दिवसा-कांठीं सुमारें तीन शेर पाणी पिण्याविषयीं जर त्यानें हलगर्जीपणा केला तर नुसत्या हस्तसंचारांनीं व सूचनांनीं त्याच्या रोगपरिहाराचें कार्य व्हावें तसें होणार नाहीं. अशा परिस्थितींत मानसोपचार विफल ठरतात अशी तक्रार त्यानें केल्यास ती कितपत योग्य ठरेल ? ज्या ज्या वेळीं अशा तक्रारींचा बारकाईनें शोध करावा त्या त्या वेळीं असाच कांहीं तरी उप-चारकाचा प्रमाद दिसून येतो. येवढ्याकरितां, आमच्या उपचारपद्धतीचा अवलंब करूं पाहणारास—व तो प्रत्येक स्त्रीनें व पुरुषानें स्वतःपुरताच नव्हे तर इतर सर्वांकरितां करावा अशीच आमची अंतःकरणापासूनची इच्छा आहे—आमचें असें पुनः पुन्हां सांगणें आहे कीं, त्या पद्धतीच्या सर्वांगांकडे त्यांनीं पूर्ण लक्ष पुरवावें, एकंदर पद्धतीचें स्वरूप व तिच्या-मधील तत्त्वें नीट ध्यानांत आणावींत, आणि नंतर घाई घाईनें कांहीं तरी करावयाचें अशी वृत्ति बिलकुल न ठेवतां, अतिशय कळकळीनें उपचा-रांचा उपयोग करावा. असें केल्यास उपचारांच्या विफलतेविषयीं तक्रार करण्याचा प्रसंग येणार नाहीं.

२. दुसरी गोष्ट ही कीं, या उपचारांच्या बाबतींत धरसोडीचें वर्तन करून चालणार नाहीं. प्रत्यक्ष उपचारांची पाठावली देतांना आम्ही अनेक ठिकाणीं सांगितलेंच आहे कीं, कांहीं कांहीं उग्र स्वरूपाच्या रोगांच्या बाबतींत चिकाटीनें उपचार चालू ठेवणें अत्यंत अवश्य असतें. चिका-टीची आणि सतत उद्योगाची अवश्यकता वास्तविक पाहतां कोणत्या बाबतींत नाहीं ? गोष्ट क्षुल्लक असो किंवा मोठी असो त्यांत यश मिळवा-

वयाचें झाल्यास सतत प्रयत्न करावाच लागतो. मानसोपचारांनीं रोगपरिहार करावयाचा म्हणजे रोग्याच्या तर्कातीत मनावर सूचना पक्क्या बिंबवावयाच्या असतात. रस्त्यावरची जुनी चकारी मोडून नवी पाडावयाची असली तर ज्याप्रमाणें शेंकडों गाड्यांची वाहतुक नव्या मार्गावरून व्हावी लागते, त्याचप्रमाणें तर्कातीत मनावर नव्या रोगपरिहारक सूचना पूर्णपणें ठसविण्यास अनेक वेळां सूचनाभियोग होणें अत्यंत जरूरीचें असतें. उदाहरणार्थ, एखाद्याला पोटदुखीची दृढ व्यथा असली तर एक दोन दिवस आम्ही सांगितल्याप्रमाणें स्वयंसूचनाभियोग करून, गुणाची वाट पहाण्यांत कंटाळून जाऊन, लगेच उपचारांचें वैय्यर्थ्य जाहीर करणें कितीसें सूज्ञपणाचें होईल ? यासाठीं, सूचनोपचारांचा उपयोग करतांना गुणाविषयीं अवास्तव उतावळेपणा न बाळगतां चिकाटी धरावी, म्हणजे गुण आल्याखेरीज राहणार नाहीं.

३. याखेरीज, तिसरी महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, हवा, पाणी, व अन्न या तीन मूलतत्त्वांविषयीं रोग्यानें योग्य खबरदारी घेतली पाहिजे. या मूलतत्त्वांविषयीं सविस्तर चर्चा पुढील खंडांत आम्ही करणारच आहोंत. येथें इतकेंच सांगून ठेवतों कीं, या तीन मूलतत्त्वांविषयींचें अक्षम्य उल्लंघन करणाऱ्या मनुष्याचा रोग केवळ सूचनांच्या योगानें बरा होईल अशी आशा करणें चुकीचें होईल. कोंदट हवेंत चोवीस तास घालवून, पुरेशा प्रमाणांत पाणी न पितां, घाणेरडें पाणी पिऊन, आणि तामसी अन्नाचें सेवन करून एकीकडे रोगाला सर्व प्रकारची मदत करावयाची, व मग सूचनाभियोगानें रोगपरिहार झाला नाहीं म्हणून तक्रार करावयाची, अशा मनुष्यानें आमच्या उपचारपद्धतीला निरुपयोगी ठरविणें उचित होईल काय ? तेव्हां सूचनोपचार चालले असतांना व नंतरही सर्वदा हवा, पाणी व अन्न या तीन मूलतत्त्वांविषयींचे नियम प्रत्येकानें दक्षतेनें पाळावेत असें आमचें आग्रहाचें सांगणें आहे.

प्रकरण २६ वें.

डॉक्टरी धंदा व सूचनोपचार.

—:०:—

औषधांची अनिष्टता–डॉक्टर होम्स यांचे उद्गार–औषधांचें वेड–भेषजशास्त्रावरील प्रो. मॅगेन्डी यांची टीका–डॉक्टर मन्‌रो यांचा डॉक्टरांस उपदेश–क्लोरोफॉर्मचे दुष्परिणाम–सूचनांची योजना–डॉक्टरांनीं काय केलें पाहिजे.

औषधांची अनिष्टता.

आमच्या ग्रंथांतील आतांपर्यंतचें विवरण ज्यांनीं लक्ष लावून वाचलें असेल त्यांच्या हें ध्यानांत आलेंच असेल कीं, ज्या रोगांच्या परिहारासाठीं शल्यशास्त्राची(Surgery)गरज आहे ते रोग बाजूला ठेवले तर बाकीच्या सर्व रोगांवर सूचनोपचार गुणकारी ठरण्यासारखे आहेत. कोणत्याही उपचारपद्धतीनें रोगपरिहाराचें कार्य झाल्यासारखें बाह्यात्कारीं दिसलें तरी खरें पाहतां रोग्याच्या तर्कातीत मनाच्या मदतीनेंच त्या कार्याची सिद्धि होते. हा सिद्धांत आमच्या वाचकांस आतां पूर्णपणें पटला असेल. यानंतर असा प्रश्न साहाजिकपणेंच कोणाच्याहि मनांत उद्भवतो कीं, बाह्य द्रव्यांच्या व औषधांच्या विशेष मदतीवांचून, केवळ निसर्गनियमाप्रमाणें चालून आणि सूचनांचा अभियोग करून रोगविनाश होणें जर शक्य आहे, तर मग नाना प्रकारचीं औषधें पोटांत ओतून रोगविनाश करण्याची जी प्रचलित पद्धति आहे ती कितपत समर्थनीय आहे ? हा प्रश्न वाचकांस सुचला असल्यास तें साहाजिकच आहे. ज्या ज्या विद्वान् गृहस्थांनीं मानसोपचाराच्या शास्त्राचा व पद्धतीचा लक्षपूर्वक अभ्यास केला त्यांना हाच प्रश्न शेवटीं सुचला आहे, व अनेकांनीं अनेक प्रकारें आपापलीं मतें नमूद करून ठेविलीं आहेत. रोगपरिहारासाठीं आपल्या पोटांत विजातीय गुणधर्मांचें द्रव्य Foreign matter औषध म्हणून जाऊं देणें हें उत्तरोत्तर

सूज्ञ लोकांस नापसंतच होत चाललेलें आहे. या दिशेनें विचार करणाऱ्या कांहीं शास्त्रज्ञांनीं तर असें ठरविलें आहे की, हरएक प्रकारचीं औषधें मनुष्याच्या पोटांत गेल्यास त्याच्या शरीराला अतिशय अपाय झाल्यावांचून रहात नाहीं. कृत्रिम औषधांनीं रोग बरे करण्यापेक्षां निसर्गाच्या नियमांस अनुसरून वागण्याची पद्धति स्वीकारून रोग घालविणें चांगलें, अशी अलीकडे अनेक विचारी माणसांच्या मनाची प्रवृत्ति होत चालली आहे. या प्रवृत्तीची अधिकारयुक्त साक्ष पाहिजे असेल तर ती " हार्म्सवर्थ पॉप्युलर सायन्स " या पुस्तकाच्या तिसऱ्या भागांतून (पान २०२५) देतां येईल. या ग्रंथाच्या भागांतून येणारी माहिती अतिशय साधार, शास्त्रशुद्ध आणि गृहणीय समजली जाते. कारण, या ग्रंथांत निरनिराळ्या विषयांसंबंधीं येणारी माहिती त्या त्या विषयाच्या सर्वमान्य आचार्यांकडून लिहविलेली असते. या पुस्तकांतील वैद्यकासंबंधींची माहिती मि. कॅलेब सॅलिबी नांवांच्या नामांकित शास्त्रज्ञांनीं लिहिलेली आहे. त्यांनीं या पुस्तकाच्या तिसऱ्या भागांत " औषधांविषयींचा लोकभ्रम " या मथळ्याखालीं जे विचार प्रगट केले आहेत ते मननीय आहेत. त्यांच्या विचारांचें सार आमच्या वाचकांस कळावें या उद्देशानें त्यांच्या लेखांतील कांहीं भाग पुढें देत आहोंत. ते म्हणतात,

डॉक्टर होम्स यांचे उद्गार.

" थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे आतां काळ असा आला आहे कीं, डॉक्टर लोकांना औषधें नकोशीं वाटूं लागलीं आहेत, आणि लोकांतीं हवीशीं वाटूं लागलीं आहेत. शहाण्या लोकांकडून औषधांचा धिःकार होत आहे, आणि वेड्या लोकांकडून त्यांचा सत्कार होत आहे. अर्थात औषधांच्या सामान्य वर्गासंबंधानें आम्ही बोलत आहोंत. कोयनेल, पारद, (Mercury) व लोह यांसारखीं कांहीं औषधें अपवादभूत आहेत. परंतु, या घटकेला एकंदर औषधी द्रव्यांसंबंधीं डॉक्टर वर्गांतील सर्वमान्य पंडितांचें मत पाहिलें तर तें विरुद्ध आहे, यांत संशय नाहीं. डॉक्टर ऑलिव्हर वेंडेल होम्स या नाणावलेल्या डॉक्टरानें एका प्रसंगीं असे उद्गार काढले आहेत कीं, " सबंद ' मटीरिआ

मेडिका' समुद्रास्तृप्यंतु होऊन पाण्याच्या तळाशीं जाऊन बसला तरी त्यामुळें मानव जातीचें अहित होण्यापेक्षां हितच होईल, व समुद्रांतील प्राण्यांचाच त्यामुळें नाश होईल !" ऑक्सफर्ड युनिव्हर्सिटींतील भेषजशास्त्राचे प्रोफेसर सर वुइल्यम ऑस्लर यांनीं तर आपला असा अभिप्राय व्यक्त केला आहे कीं, ज्या डॉक्टरला औषधांचें वैय्यर्थ पूर्णपणें समजलें तोच सर्वोत्तम डॉक्टर होय !

"हल्लीं अशी शोचनीय स्थिति आली आहे कीं, एखाद्या मनुष्याला त्याच्या डॉक्टरनें जर सांगितलें कीं, तुला कसलेंही औषध देण्याची गरज नाहीं तर त्या डॉक्टरच्या दवाखान्यांतून उठून तो दुसऱ्या डॉक्टरकडे जातो व औषध मिळवितो. बाजारांत मिळणाऱ्या औषधांपैकीं एखादें त्याच्या रोगावर चालण्यासारखें असलें तर ठीक; नाहींतर केवळ त्याचा संतोष संपादण्यासाठीं ज्याला चांगला वास व रंग असून चांगली चवही असेल असें एक मिश्रण तयार करून त्याला देण्याखेरीज डॉक्टरला गत्यंतर नसतें. अशा औषधास "प्लॅसिबो" ("संतोष औषध") असें नांव आहे, व त्याचा अर्थ "मी तुला संतुष्ट करीन" असा आहे. असल्या "संतोष औषधांनीं" बहुतकरून गुण येतो. मात्र, त्या गुणाचें कारण त्या मिश्रणांतील द्रव्य नसून रोग्याचें "मन" होय हें विसरतां कामा नये.

औषधांचें बंड.

डॉक्टरकडून मिळणाऱ्या औषधाच्या बाटलीपेक्षां त्याच्या उपदेशाची किंमत सहस्रपटीनें अधिक समजण्याची लोकांची प्रवृत्ति झाल्याखेरीज एकंदर जनतेचें आरोग्य सुधारणें शक्य नाहीं...प्राचीन काळीं निदान येवढें बरें होतें कीं, अपायकारक औषधी द्रव्यें घ्यावयाचीं म्हटलीं तरी तीं सहसा मिळण्यासारखीं नसत. पण आजची स्थिति अगदीं निराळी आहे. आज पहावें तों, मेवामिठाईहूनही अधिक मोहक अशीं सुरम्य, सुवासिक व रुचकर औषधें तयार करण्याच्या कामांत कारखानदारांमध्यें अहमहमिका सुरू आहे. असल्या औषधांच्या जाहिराती हाच वर्तमानपत्रांच्या उत्पन्नाचा मुख्य उगम होऊन बसला आहे. खरोखर आज ज्या प्रमाणावर लोक औषधांचें सेवन करतात तें पाहिलें म्हणजे छाती दडपून जाते...वैद्यकीची

पदवी संपादून धंदा करणाऱ्या लोकांना औषधांच्या विफलतेची जाणीव व्हावयास पाहिजे, आणि आज वर्षानुवर्षे धंद्याच्या शिरावर विनाकारण बसलेलें हें निरुपयोगी औषधांचें ओझें त्यांनीं पार झुगारून द्यावयास पाहिजे. परंतु मनुष्यजातीचें दुर्दैव हें कीं, त्यांना तशी बुद्धि होत नाहीं... एकंदरीत पाहतां, कोयनेलचा अपवाद क्षणभर सोडून दिला तर, इतर औषधांविषयीं असें खास म्हणतां येईल कीं, या औषधांच्या गुणकारित्वाचें प्रमाण पाहूं गेल्यास तें घाबरवून टाकण्यासारखेंच आहे. कारण त्या औषधांनीं जर एक रोगी बरा झाला असला तर लक्षावधि रोगी मेले आहेत, अशीच सरासरी एकंदर औषधी द्रव्यांच्या इतिहासाचें मंथन केलें असतां निघेल. "

वरील विचार एका अधिकारी डॉक्टरानें प्रगट केले असल्यामुळें त्यांचें महत्त्व फार आहे. विसाव्या शतकांतील शास्त्रनिपुण डॉक्टरांच्या मताचा वारा कोणत्या दिशेला वहात आहे तें वरील उताऱ्यावरून स्पष्ट दिसेल. वरील उतारा लिहितांना सॅलिबीसाहेबांनीं आपली चित्तवृत्ति जरा आंवरून धरली असल्यामुळेंच त्यांच्या उताऱ्यांतील विचारांत फारसा जहालपणा आलेला नाहीं. इतर कांहीं जहाल डॉक्टरांचे तीक्ष्ण विचारांनीं भरलेले लेख पाहिले म्हणजे औषधी द्रव्यांच्या निरुपयोगित्वाविषयीं त्यांची किती खात्री झालेली आहे त्याची चांगली कल्पना येते.

उदाहरणार्थ, न्यू यॉर्कमधील वयोवृद्ध आणि ज्ञानवृद्ध डॉक्टर पॉल एडवर्ड्स् म्हणतात, "अमक्या रोग्याला वास्तविक औषध न देतां "फसवून" बरें केलें, असें कांहीं डॉक्टर मोठ्या अभिमानानें लोकांना सांगत असतात. अशा रोग्याला त्यांनीं, नेहमींच्या औषधांपैकीं कांहीं न देतां, नुसत्या साखरेच्या गोळ्या, किंवा साधें पाणी देऊन बरें केलेलें असतें; व याबद्दलच ते मोठी प्रौढी मिरवीत असतात. परंतु, मोठ्या शरमेची गोष्ट ही कीं, औषधावांचून रोगाचा परिहार कां झाला त्याविषयीं हे लोक विचार करतील तर शपथ! तसा ते विचार करतील तर मानसोपचाराची किंमत त्यांना कळून येईल. डॉक्टर बेल यांनीं मरणाच्या वेळीं उद्गार काढले कीं, " माझ्या औषधांनीं मीं अधिक लोकांना मारलें का तारलें

कोण जाणे !" हेच उद्गार काढण्याची पाळी आपल्यावर येऊं नये असें ज्या डॉक्टरला वाटत असेल त्यानें मानसोपचारशास्त्राचा व पद्धतीचा अवश्य अभ्यास करावा. "

भेषजशास्त्रावरील प्रो. मॅगेन्डी यांची टीका.

फिलाडेल्फिआ येथील डॉक्टर रश यांनीं औषधांच्या गुणकारित्वाचा अनुभव घेण्यांत, व त्यांच्या गुणधर्मांची परीक्षा करण्यांत सबंद आयुष्य घालविल्यानंतर शेवटीं आपल्या व्यवसायबांधवांच्या जवळ आपला अभिप्राय सांगतांना म्हटलें, "रोगांची संख्या वाढवून त्यांचें स्वरूप अधिक भयप्रद करण्यापलीकडे आमच्या औषधांनीं दुसरें कोणतेंही कार्य केलेलें नाहीं." वर एका ठिकाणीं ज्या डॉक्टर होम्सचे उद्गार दिले आहेत ते दुसऱ्या एका ठिकाणीं म्हणतात, "खाणीच्या खाणी उपसून हरतऱ्हेचीं खनिज द्रव्यें आणावयाचीं, इतर प्राण्यांचे जीव घेऊन त्यांच्या अंगांतील रक्त काढून घ्यावयाचें, सर्पांच्या विषपेशिका रिकाम्या करून त्यांतील विष मिळवावयाचें, आणि या व इतर अनेक अनन्वित आणि अपायकारक वस्तूंचीं मिश्रणें करून तीं माणसांच्या घशाखालीं ओतावयाचीं, याखेरीज डॉक्टर लोकांनीं आजपर्यंत दुसरें काय केलें आहे ? औषधांच्या सहाय्यानें मनुष्यजातीनें आत्मनाशाचा जो सपाटा चालविला आहे तो केवळ शरम उत्पन्न करण्यासारखा आहे !" त्याचप्रमाणें बोस्टन येथील डॉक्टर कॉजवेल म्हणतात, "आम्हां डॉक्टर लोकांच्या सध्यांच्या औषधयोजनेच्या पद्धतीनें हितापेक्षां अनहितच अधिक होत असून, ती पद्धति अजीबात नष्ट झाली तर मनुष्यजातीचें अतिशय कल्याण होईल, याविषयीं मला तिळमात्र शंका नाहीं." औषधांचा धिःकार करण्याच्या बाबतींत प्रोफेसर मॅगेन्डी हे तर सर्वांच्या पुढें गेलेले आहेत. पॅरिस येथील ॲलोपॅथीच्या कॉलेजमध्यें विद्यार्थ्यांसमोर व्याख्यान देत असतांना एका प्रसंगीं ते म्हणाले, "सद्‌गृहस्थहो, भेषजशास्त्र म्हणजे एक अगडबंड थोतांड आहे ! त्याला लोक "शास्त्र" म्हणतात हें मला माहीत आहे. वा रे शास्त्र! मी तुम्हांला सांगतों कीं, तें दुसरें कांहींहि असेल, पण शास्त्र नाहीं. डॉक्टर ढोंगी तरी अस-

तात, किंवा परंपरेचे गुलाम तरी असतात. खरें पाहिलें तर सामान्य लोकांप्रमाणेंच आम्ही डॉक्टर लोकही अज्ञानांधःकारांत खितपत पडलेले असतों. तुम्ही माझें व्याख्यान ऐकावयास येऊन माझा मोठा गौरव केला आहांत, पण प्रथमच मी तुम्हांला अगदीं मोकळ्या अंतःकरणानें सांगतों कीं, मला भेषजासंबंधींचें खरें ज्ञान काडीइतकें देखील नाहीं, आणि ज्याला तें आहे असा एकही मनुष्य मला माहीत नाहीं. भेषजांचें खरें ज्ञान कोणालाही नाहीं. मी तुम्हांला पुन्हां बजावून सांगतों कीं, भेषजशास्त्र सब झूट आहे. हो, पण तुम्ही म्हणाल, औषधांनीं रोग बरे होतात. मीहि कबूल करतों कीं, औषधें घेणारे लोक बरे होतात. पण त्यांची रोगमुक्तता त्या औषधांनीं होते काय ?—नाहीं. सद्‌गृहस्थहो, रोगपरिहाराच्या बाबतींत निसर्गच बहुतेक काम करतो. औषधांनीं बहुतकरून अपाय होतो, आणि तो झाला नाहीं तर रोगपरिहारास त्यांची थोडी—फारच थोडी—मदत होते !"

वरील दिलेलीं मतें वाचकांस अतिशय जहाल आणि अतिशयोक्तीचीं वाटण्याचा संभव आहे. आम्हांला तरी तीं सर्व मतें सर्वस्वी ग्राह्य वाटतात असें मुळींच नव्हे. आम्हीं तीं मतें येथें उध्दृत केलीं तीं येवढ्याच उद्देशानें कीं, चांगल्या अनुभवशीर आणि विद्वान डॉक्टरांस भेषजसेवनाचा किती तिटकारा आला आहे, व त्यामुळें मानसोपचारपद्धतीकडे त्यांचें लक्ष उत्तरोत्तर अधिकाधिक कसें लागत चाललें आहे, तें वाचकांस समजावें. इतकें मात्र आम्ही खास म्हणू कीं, सगळ्या डॉक्टर वैद्यांनीं आपलीं औषधें टाकून देऊन मानसोपचारपद्धतीप्रमाणें उपचार करावयास लागावें असें प्रतिपादन करण्यांत थोडासा शक्याशक्यतेचा विचार कमी असला तरी, सर्व डॉक्टरांनीं व वैद्यांनीं मानसोपचारशास्त्राचा व पद्धतीचा दुराग्रहशून्य वृत्तीनें अभ्यास करून त्याची आपल्या पद्धतीला जोड दिल्यास त्यांत त्यांचें, समाजाचें, आणि त्यांच्या धंद्याचें कल्याण आहे. अमेरिकेंतील डॉक्टर हेन्री मनरो यांनीं आपल्या ग्रंथांत हेंच मत प्रतिपादिलेलें आहे. हे गृहस्थ प्रथम एम. डी. होते व ॲलोपॅथीला अनुसरून धंदा करीत होते. परंतु पुढें मानसोपचारांची योग्यता समजल्यावर त्यांनीं त्यांचाच अभ्यास, अंगिकार व प्रचार केला, ही गोष्ट वाचकांनीं अवश्य

ध्यानांत ठेवावी; म्हणजे त्यांचें मत एकपक्षीय नसून अतिशय महत्त्वाचें आहे ही गोष्ट आमच्याप्रमाणेंच त्यांनाही पटेल. "भेषजशास्त्र व शल्यशास्त्र यांचा मानसोपचारांशीं संबंध" या मथळ्याखालीं त्यांनीं आपल्या ग्रंथांत एक स्वतंत्र प्रकरणच लिहिलें आहे. त्यांचे मार्मिक व बोधप्रद विचार वाचकांस कळावेत म्हणून त्यांचें म्हणणें काय आहे तें अगदीं थोडक्यांत पुढें देतों:—

डॉक्टर मनरो यांचा डॉक्टरांस उपदेश.

"वैद्यकीच्या धंद्यांत कल्पनातीत सुधारणा घडून आलेल्या आहेत. कित्येक औषधांचे आम्ही शोध लावले आहेत, नाना प्रकारचीं उपयुक्त उपकरणें तयार केलीं आहेत, आणि शल्यशास्त्राची तर किती तरी प्रगति झालेली आहे. पण, इतकें करूनही जें पाहिजे तें आमच्या हातून झालें आहे असें म्हणतां येणार नाहीं. कारण, प्रत्येक व्यक्तीला रोगपरिहाराच्या कामांत स्वतंत्र करून सोडणें हें आमच्या शास्त्राचें ध्येय असावयास पाहिजे; व त्या दिशेनें आम्हीं काय केलें आहे?...आज जगापुढें आलेल्या मानसोपचारपद्धतीचा आम्ही अंगिकार केला तरच आमच्या हातून हें ध्येय साध्य होईल...रोगपरिहाराच्या कामीं सूचनांचा उपयोग न करणारा डॉक्टर एका मोठ्या महत्त्वाच्या साधनाकडे दुर्लक्ष करतो, असें मी म्हणेन. ...मानसोपचारपद्धतीनें फार चांगल्या रीतीनें रोगपरिहार होतो याचें कारण असें कीं, सूचनांचा परिणाम रोग्याच्या शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशीवर होतो...याकरितां प्रत्येक डॉक्टरानें मानसोपचारांची मदत घेणें अत्यंत अगत्याचें आहे. कोणत्याही रोगामुळें निद्राशून्यत्व साधारणपणें नेहमीं उत्पन्न होतेंच. त्यावर उपचार म्हणून प्रत्येक डॉक्टरला सूचनांचा उपयोग करतां येईल, व तो अतिशय यशस्वी होईल. त्याचप्रमाणें रोग्याची रोगप्रतिबंधक शक्ति (Resistive Power) वाढविणें हें कोणत्याही डॉक्टरचें एक प्रमुख कर्तव्य असतें, व त्यासाठीं रोग्याच्या तर्कातीत मनास सूचना देण्याच्या मार्गाचें जर त्यानें अवलंबन केलें तर इष्ट तो परिणाम त्याला सहज घडवून आणतां येईल.

"त्याचप्रमाणें शस्त्रप्रयोगाच्या (Surgery) कामांतही सूचनाशा-

स्त्राचा फार महत्त्वाचा उपयोग करून घेतां येण्यासारखा आहे. कोणव-

क्लोरोफॉर्मचे दुष्परिणाम.

रही विशेष महत्त्वाचा शस्त्रप्रयोग करावयाचा झाला कीं, त्याला चेतनाशून्य (Unconscious) करणें भाग असतें. या कामासाठीं " ईथर " वगैरे ज्या साधनांचा सध्यां उपयोग केला जातो त्यांमुळें अनेक प्रकारचे दुष्परिणाम होण्याचा फार संभव असतो. त्या साधनांऐवजीं सूचनांचा उपयोग केला असतां जरुरीपुरतें चेतनाशून्यत्व उत्पन्न होऊन दुष्परिणाम मात्र टळतील. ज्यूलिअर्ड यांनीं गोळा केलेल्या आंकड्यांवरून असें दिसतें कीं, क्लोरोफॉर्म दिलेल्या ५२४५०७ माणसांपैकीं १६१ माणसें मेलीं, व ईथर दिलेल्या ३१४७३८ माणसांपैकीं २१ माणसें मेलीं. पण मला तर असें वाटतें कीं, या आंकड्यांवरून दिसतें त्यापेक्षांहि क्लोरोफॉर्म वगैरे औषधांनीं येणाऱ्या मृत्यूचें प्रमाण अधिक आहे. रोग्याच्या क्षीण प्रकृतीमुळें मृत्यु आला अशा रीतीनें ज्या अपघातांचा निकाल करण्यांत येतो त्यांत वास्तविक पाहतां क्लोरोफॉर्म किंवा ईथर प्रमाणाबाहेर दिल्यामुळेंच मृत्यु आलेला असतो. शस्त्रप्रयोग यशस्वी होण्यासाठीं प्रमाणाबाहेर दिलेला क्लोरोफॉर्म किंवा ईथर अनेक वेळां मृत्यूला कारण होतो, ही गोष्ट बाजूला ठेविली तरी, त्यांचे मनुष्यावर इतर परिणाम होतात ते कांहीं कमी अनिष्ट नाहींत. ब्रॉंकाइटिस, न्युमोनिया, मुतखडा, भ्रम वगैरे अनेक प्रकारच्या व्याधींचा उद्भव क्लोरोफॉर्ममुळें झाल्याचीं पुष्कळ उदाहरणें आहेत. कांहीं झालें तरी ज्ञानतंतूंना चेतनाशून्य करणें हें मुळीं क्लोरोफॉर्म वगैरे औषधांचें उद्दिष्ट कार्यच असल्यामुळें त्याचा थोडासा जरी अतिरेक झाला तरी त्या ज्ञानतंतूंना निष्प्राण केल्याखेरीज तो रहात नाहीं, व त्यामुळें रुधिराभिसरण व श्वसनक्रिया यांमध्येंहि विकृति उत्पन्न होतात. याकरितां क्लोरोफॉर्म वगैरे औषधांचें प्रमाण जितकें कमी करतां येईल तितकें करून चेतनाशून्यत्व उत्पन्न करण्याचा प्रयत्न करणें हें प्रत्येक सहृदय डॉक्टराचें कर्तव्य आहे; आणि याच ठिकाणीं सूचनांचें सामर्थ्य आपल्या उपयोगीं पडतें...सूचनांचा अभियोग करण्याची पद्धति मीं अनेक डॉक्टरांस सांगितलेली आहे. त्या पद्धतीनें चेतनाशून्यत्व उत्पन्न करतां येतें याविषयीं खात्री करून देण्या-

साठीं मीं कोणावरही प्रयोग करून त्याच्या हातांतून, ओंठांतून, किंवा मानेंतून आरपार मोठी सुई भोंसकून दाखवितों.

सूचनांची योजना. मिस् ॲलिस मॅगॉ आणि मिस् हेंडरसन या आपल्या इस्पितळांत चेतनाशून्यत्व उत्पन्न करण्यासाठीं औषधांचा अतिशय थोड्या प्रमाणांत उपयोग करून मुख्यत्वेंकरून सूचनाभियोगानेंच कार्य साधून घेतात....त्यांपैकीं मिस् ॲलिस मॅगॉ या एका मासिकांत लिहितात, " चेतनाशून्यत्व उत्पन्न करण्याच्या कामीं सूचनांची अतिशय मदत होते. "...मला तर वाटतें कीं, शास्त्रशुद्ध रीतीनें आणि अंतःकरणापासून सूचनाभियोग केला असतां चेतनाशून्यत्व उत्पन्न करण्यासाठीं फारच थोडा ईथर, व त्याच्याहूनही थोडा क्लोरोफॉर्म वापरण्याची जरूर पडेल.

"सूचनोपचारांची इतकी उपयुक्तता उघड दिसत असतांना, व प्रत्यक्ष सिद्धही झालेली असतांना डॉक्टर लोकांनीं त्यांचें सहाय्य घेऊन आपल्या धंद्याचें पावित्र्य न वाढविणें म्हणजे केवढा दुराग्रह होय ! सूचनोपचारामुळें सर्व औषधांवर बहिष्कार पडतो अशांतली गोष्ट नाहीं. उदाहरणार्थ कोयनेल, पारद (Mercury) लोह वगैरे औषधांची योग्यता सूचनोपचारामुळें कमी ठरत नाही. किंवा त्यांचा उपयोगही पूर्ण त्याज्य ठरत नाहीं. मात्र, सध्यां बोकाळलेल्या अनेक अनवश्यक औषधांना सूचनोपचारांमुळें फांटा मिळेल, आणि ज्या औषधांमुळें पचनेंद्रियांच्या क्रिया बिघडतात, व रोगप्रतिबंधक शक्ति (Resistive Power) खर्ची होते त्या औषधांच्या संकटांतून रोग्यांची मुक्तता होईल. निराळ्या शब्दांत सांगावयाचें म्हणजे, मानसोपचारांच्या योगानें रोग्याचा घाबरटपणा घालवितां येतो, वेदना कमी करतां येतात, निद्राशून्यत्व नाहींसें करतां येतें, येवढेंच नव्हे तर त्याच्या शरीरांतील सूक्ष्मपेशींत जी एक लढाऊ शक्ति (Fighting Capacity) असते तिचीहि वाढ करतां येते. सारांश, मानसोपचारांमुळें आपण आरोग्य मिळवावें कसें आणि राखावें कसें याविषयीं रोग्याला महत्त्वाचें शिक्षण देतों.

"रोग्याकडे पाहण्याची आपणा डॉक्टर लोकांची दृष्टिच अतिशय हलक्या

दर्जाची होऊन बसली आहे. रोगी आला कीं एखाद्या जड यंत्राप्रमाणें आपण त्याला वागवितों. तो मनुष्य प्राणी आहे, त्याला बुद्धि, इच्छा, आशा, स्मृति, महत्त्वाकांक्षा आहेत, हें आपण मनांत देखील आणीत नाहीं, इतका आपला धंदा आपण दूषित केला आहे. रोग्याची

डॉक्टरांनीं काय केलें पाहिजे.

बुद्धि, स्मृति वगैरे गुण आपल्या धंद्याच्या चष्म्यांतून आपल्याला दिसत नसले तरी, त्याच्या शरीरराज्यांत त्यांचा अधिकार फार मोठा आहे, आणि रोगपरिहाराच्या कामीं आपण त्यांचा उपयोग केल्यास केवढ्या तरी एका जबर शक्तीची आपण मदत घेतल्यासारखें होईल. रोग कोणत्याही प्रकारचा असला तरी संयुक्त किंवा दुय्यम साधन या नात्यानें तर सूचनोपचारांचा नेहमीं उपयोग करतां येईल. कारण, आपल्या शारीरिक व मानसिक सामर्थ्याचा, आपल्या तार्किक व तर्कातीत मनाचा, उपयोग कसा करावा याचें प्रत्येक रोग्याला ज्ञान करून देणें अत्यंत अवश्य आहे. त्याखेरीज आपल्या शरीराच्या सूक्ष्मपेशींत रोगप्रातिबंधक शक्तीचें (Resistive Power)एक विशिष्ट प्रमाण कायम कसें राखावें, तें त्याला समजणार नाहीं.

"आपण एका बाजूनें रोगाचा फैलाव करणाऱ्या बॅक्टीरियासारख्या जंतूंशीं शास्त्रीय शोधांच्या सहाय्यानें युद्ध चालवावें व दुसऱ्या बाजूनें मानसोपचाराच्या सहाय्यानें आरोग्याचा किल्ला सर करावा. आपल्या शरीरांतील सर्व प्राणशक्ति एकत्र सांठवून पुन्हां सर्व अवयवांस वांटून देणाऱ्या मध्यवर्ति मेंदूवर सूचनाभियोगाचा अतिशय परिणाम होतो. म्हणून त्यांचा उपयोग करून, आणि निसर्गाच्या नियमानुसार आपल्या राहणीला वळण देऊन आपल्या शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशीचें आयुष्य वाढविलें पाहिजे.

"या ठिकाणीं कदाचित् कोणी प्रश्न करतील कीं, रोगपरिहाराच्या कामीं सूचनोपचार हें जर इतकें उत्कृष्ट साधन आहे तर, डॉक्टरमंडळी त्याचा उपयोग कां करीत नाहींत ? याला उत्तर एकच, कीं, त्याचा उपयोग कसा करावा हें त्यांना माहीत नसतें. कोणाही सुशिक्षित मनुष्याला मानसोपचारांची योग्यता पटलीच पाहिजे. वैद्यकीच्या कॉलेजांतून तर त्या उपचारांविषयीं कांहींच शिक्षण दिलें जात नाहीं. याचा वाईट परिणाम असा

होतो कीं, साध्या डॉक्टरला मानसोपचार करतां येत नाहींत म्हणून लोक भोंदू मानसोपचारकांकडे जावयास लागतात. ही स्थिति अर्थात् हळूं हळूं बदलणार. लोकांना आतां आपलें हित अधिक कळूं लागलें असल्यामुळें डॉक्टर लोकांना मानसोपचारांकडे लवकरच लक्ष पुरवावें लागणार यांत संशय नाहीं. "

डॉक्टर मनरो यांची ही विचारसरणी अत्यंत सरळ, समतोल आणि मननीय अशीच प्रत्येकास वाटेल याविषयीं आमची खात्री आहे. निरनिराळ्या नामांकित डॉक्टरांचीं मतें आम्हीं वाचकांपुढें मांडलीं आहेत त्यांचा उद्देश डॉक्टरीच्या धंद्याची अवहेलना करण्याचा नसून, लोकांच्या विचारांना चालन देण्याचा आहे. डॉक्टरीच्या धंद्याच्या पावित्र्याचा आम्हांस अत्यंत अभिमान आहे म्हणूनच त्या धंद्यांतील विद्वान माणसांनीं स्वतंत्र विचार करावा असें आम्हांस वाटतें. वैद्य व डॉक्टर मंडळी पूर्वग्रहदूषित वृत्ति टाकून मानसोपचारांचा अभ्यास करतील तर त्यांचें लोकोपकाराचें कार्य किती तरी सुलभ आणि सात्त्विक होईल. " रोग्याला स्वावलंबी करणें हें वैद्यकशास्त्राचें उच्च ध्येय होय " हे मनरो साहेबांचे उद्गार सुवर्णाक्षरांनीं लिहून ठेवण्यासारखे आहेत. त्या ध्येयाप्रमाणें डॉक्टरी धंद्याला वळण द्यावयाचें असल्यास प्रस्तुतची औषधांच्या भारानें जडावलेली पद्धति सुधारणें अत्यंत अवश्य आहे, व त्या सुधारणेचा मार्ग दाखविण्याचें कार्य मानसोपचारशास्त्रानें केलेलें आहे, असें मनरोसाहेबांच्या—व त्यांच्याप्रमाणें स्वतंत्र विचार करणाऱ्या सर्व नामांकित भिषग्वरांच्या—मतांचें सार आहे. त्या मतांचा स्वीकार करण्याचा आम्ही कोणाला आग्रह करीत नाहीं. कारण, आग्रहानें मतें बनत नाहींत. मात्र, डोळे मिटून परंपरेप्रमाणें चालण्यापेक्षां नव्या तत्त्वांचें पूर्ण परीक्षण करून ग्रहण करण्याच्या कर्तव्याविषयीं प्रत्येकानें जागृत रहावयास नको काय ?

प्रकरण २७ वें.

बालसंगोपनाच्या कामीं सूचनांचा उपयोग.

शिक्षणाचा खरा हेतु—अनिष्ट सूचनांचे दुष्परिणाम—उत्तेजक सूचना कशा द्याव्या—चित्ताची एकाग्रता वाढविली पाहिजे—बहकलेला आज्ञाधारकपणा—उत्कृष्ट सूचनांचें एक नमुनेदार उदाहरण.

केवळ रोगपरिहाराच्या कामींच नव्हे, तर इतर अनेक बाबतींतही सूचनांचा हितकारक उपयोग करून घेतां येण्यासारखा आहे. जगांतील सर्व व्यवहार सूचनाप्रेरित आहे हें आम्ही अगदीं पहिल्या प्रकरणांतच स्पष्ट केलें आहे. ज्याप्रमाणें मासा पाण्यांत राहतो त्याचप्रमाणें आपण सर्वजण सूचनाप्रेरित व्यवहारांत अहोरात्र बुडलेले आहोंत. सूचना ही एक जबर शक्ति आहे. हरघडीं तिचा बरा वाईट परिणाम प्रत्येकाच्या जीवितावर होत आहे. सूचनांचा किंवा स्वयंसूचनांचा कुशलतेनें उपयोग केला असतां ज्याप्रमाणें आरोग्यप्राप्ति करून घेतां येते, त्याचप्रमाणें रोजच्या व्यवहारांतील प्रत्येक लहान मोठ्या गोष्टींत योग्य सूचनांची योजना केल्यास जीवित अतिशय सुखकारक होईल याविषयीं शंका नाहीं. किंबहुना, सूचनाशक्तीच्या कार्याचे सर्व नियम उत्तम प्रकारें समजून घेऊन त्याप्रमाणें आपल्या सबंद वर्तनाला सुंदर वळण कसें द्यावयाचें याविषयीं विचार करणाऱ्या प्रत्येक मनुष्याला आत्मोन्नतीचा मार्ग स्पष्ट दिसूं लागेल, असें म्हणावयास बिलकुल हरकत नाहीं. याकरितां, सूचनांचें तत्त्व ज्यास समजलें त्यानें केवळ रोगपरिहारापुरतीच सूचनाभियोगाची आकुंचित दृष्टि न ठेवतां सूचनाशक्तीचा उपयोग ठिकठिकाणीं कसा करतां येईल याविषयीं अवश्य विचार केला पाहिजे. लहान मुलांच्या बाबतींत तर योग्य सूचनांचा उपयोग केल्यास

अतिशय फायदा होण्यासारखा असतो. कारण, त्यांचें सर्व शिक्षण सूचनांच्या साहाय्यानेंच होत असतें.

खरें पाहूं गेलें असतां, जीवनकलहांत टिकाव धरून राहण्यास मनुष्यास समर्थ करणें हाच शिक्षणाचा मुख्य हेतु आहे. पूर्वींच्या काळीं जीवनकलह इतक्या उग्र स्वरूपाचा नव्हता. परंतु, आतां जीवनार्थ कलहाचें स्वरूप अत्यंत उग्र झालें असल्यामुळें मनुष्याच्या शरीराची व मनाची, दोहोंचीहि योग्य वाढ होणें फार जरुरीचें भासूं लागलें आहे. सध्यांच्या शिक्षणपद्धतींत मुलाच्या शरीराच्या वाढीकडे जितकें लक्ष दिलें जातें त्यापेक्षां कितीतरी अधिक लक्ष तिकडे पुरविलें गेलें पाहिजे. शिक्षणाच्या योगानें शरीराच्या वाढीला अडथळा व्हावयास लागला तर त्यामुळें मुलाच्या मेंदूतील ज्ञानतंतूंना धक्का पोंचतो. मुलाची मानसिक शक्ति शक्य तितकी वाढावी अशी इच्छा असेल तर त्याच्या मेंदूतील ज्ञानतंतू अत्यंत सशक्त केले पाहिजेत. शिक्षणक्रमांतील एखाद्या गोष्टीमुळें मुलाच्या शारीरिक वाढीला आडकाठी होत असेल तर त्या गोष्टीमुळें त्या मुलाची जीवनकलहांत टिकाव धरण्याची पात्रताहि कमी होणारच. लहान मुलाच्या मेंदूची शक्ति शक्य तितकी वाढविण्याकडेच शिक्षणाचा उपयोग झाला पाहिजे. जन्मापासून मृत्युकालापर्यंत मनुष्याच्या मेंदूवर जे संस्कार होतात ते संस्कार म्हणजेच शिक्षण होय. मुलाच्या मेंदूतील सूक्ष्मपेशींवर निरनिराळ्या सूचनांचे व कल्पनांचे ठसे उमटण्यास सोयीची परिस्थिति मुलाभोंवतीं उत्पन्न करणें येवढेंच शाळेंतील शिक्षणाकडून कार्य होतें. मनुष्याच्या अंगचे कांहीं गुणधर्म अनुवंशिक संस्कारामुळें उत्पन्न झालेले असतात हें खरें; तथापि, भोंवतालच्या परिस्थितीच्या व मनुष्यांच्या ज्या असंख्य सूचना आपल्याला नकळत आपल्या मनापर्यंत पोंचतात त्यांच्या योगानेंच आपल्या एकंदर स्वभावाची घटना बहुतांशीं होत असते.

शिक्षणाचा खरा हेतु.

म्हणून शाळेंतील शिक्षणापेक्षांहि सूचनांच्या द्वारें लहान मुलांच्या मनावर अहोरात्र जे संस्कार होतात, त्यांविषयीं आपण अतिशय काळजी घेतली पाहिजे. लहान मुलाचें मन कोऱ्या कागदाप्रमाणें असतें, व त्यामुळें

प्रत्येक सूचनेचा त्याच्या मनावर अतिशय परिणाम होत असतो. लहानपणीं कोंवळ्या मनावर ठसलेल्या सूचना ज्या प्रकारच्या असतील त्या प्रकारचें मूल निपजतें. म्हणूनच बालसंगोपनाचा प्रश्न अत्यंत महत्त्वाचा आहे. वडील माणसांस सूचनांचें कार्य माहित असलें, व त्यांनीं आपल्या मुलाच्या मनावर योग्य सूचनांचा संस्कार होईल अशी खबरदारी घेतली तर मुलगा मोठेपणीं चांगला कर्तृत्ववान निपजेल. उलट, वडील माणसांच्या अज्ञानामुळें भलत्या सलत्या सूचनांचा लहान मुलांच्या मनावर परिणाम झाला तर तीं बिघडून जातील. उदाहरणार्थ, एखाद्या मुलास "हं! हें करूं नकोस! तें करूं नकोस" असें क्षणोक्षणीं दरडावलें असतां "या जगांत आपण कांहींच करतां कामा नये" अशी सूचना लहान मुलाच्या मनावर ठसते, व त्यामुळें एक त्या सूचनेविरुद्ध बंड करून तो मुलगा द्वाड तरी निघतो, किंवा त्या सूचनेपुढें मुकाट्यानें मान वांकविल्यामुळें तो आळशी व कुचकामाचा तरी बनतो. लहान मुलाच्या दृष्टीस पडणाऱ्या प्रत्येक प्रकाराचा सूचनारूपानें त्याच्या मनावर परिणाम होत असतो; आणि वडील माणसें किंवा इतर मंडळी त्याच्याशीं ज्या तऱ्हेनें बोलतील, किंवा त्याच्या देखत त्याच्या गुणावगुणाविषयीं ज्या तऱ्हेची चर्चा वारंवार करतील त्या तऱ्हेच्या स्वयंसूचना त्याच्या मनांत सारख्या रुजत असतात. "आमचा बाब्या अगदीं नाजूक आहे हो! त्याला घांसभर भातसुद्धां ज्यास्त होतो!" असें मोठ्या लडिवाळपणानें शेजारणींजवळ गाणें गाणारी आई आपल्या "बाब्या"च्या मनांत अत्यंत घातुक अशा सूचना रुजवीत असते. त्याच्या नाजूकपणाविषयीं आई जितकी अधिक बोलेल तितकी त्याची प्रकृति अधिकाधिक अशक्त होत जाईल. त्याचप्रमाणें, "आमचा बाळ्या असा दांडगा आहे कीं कांहीं पुसूं नका. शेजारच्या मुलांना चोप देण्यांत तो नुसता पटाईत झाला आहे. त्याच्या दांडगाईबद्दल मी त्याला इतका मारतों, पण तो आपला स्वभाव कांहीं सोडीत नाहीं" असें इतरांजवळ आपल्या मुलांविषयीं बोलणारा बाप त्या मुलाच्या मनांत दांडगेपणाला आणि कोडगेपणाला उत्तेजन देणाऱ्या सूचनांची भरभक्कम पेरणी करीत असतो.

अनिष्ट सूचनांचे दुष्परिणाम.

केवळ घरांतच नव्हे तर, शाळेंतही नाना प्रकारच्या सूचनांचा मुलाच्या कोंवळ्या मनावर परिणाम होण्याचा संभव असतो; आणि सूचनांचें तत्त्व

उत्तेजक सूचना कशा द्याव्या.

ज्यास माहित नाहीं अशा शिक्षकाकडून या बाबतींत नेहमीं फार मोठे प्रमाद, नकळत कां होईना, घडत असतात. उदाहरणार्थ, एखाद्या मुलाला गणितविषयाची भीति वाटत असली तर, ती कुशलतेनें घालविण्याऐवजीं "नुसता दगड आहेस. तुला काडीची देखील बुद्धि नाहीं. वर्षानुवर्षें डोकें फोडलेंस तरी तुला गणित यावयाचें नाहीं!" अशा उद्गारांची खैरात करणारे शिक्षक किती तरी सांपडतील. असल्या उद्गारांत किती भयंकर सूचना भरलेल्या आहेत याची त्या शिक्षकांस स्पष्ट जाणीव होईल तर त्यांच्या तोंडून ते कधींहि बाहेर पडणार नाहींत. "तूं दगड आहेस", "तूं बुद्धिहीन आहेस", "तुला उभ्या जन्मांत गणित विषय समजावयाचा नाहीं" असल्या सूचनांचा शिक्षकाकडून पुनः पुन्हां उच्चार झाल्यानें लहान मुलाच्या तर्कातीत मनावर त्यांचा अतिशय परिणाम होतो, आणि स्वभावतः थोडी फार असलेली त्याच्या जवळची बुद्धीदेखील पार खचून जाते. उलट, गणितविषयासंबंधीं विनाकारण धास्तावलेल्या लहान मुलाला शिक्षकानें जर हरघडीं धीराचे शब्द बोलून उत्तेजन दिलें तर केवढें हित होईल! लहान मुलाचें उदाहरण चुकलें असतां "हरकत नाहीं! पुढच्या वेळेस तूं उदाहरण बरोबर करशील अशी माझी खात्री आहे. तुला गणित विषय समजलाच पाहिजे. तो अगदीं सोपा आहे. तुझी बुद्धि तर फार चांगली आहे!" अशा तऱ्हेचे शब्द शिक्षकानें उच्चारण्याचा क्रम ठेवला तर, त्या शब्दांत गर्भित असलेल्या सुंदर सूचनांचा त्या मुलाच्या मनावर परिणाम होत जाऊन, शेवटीं गणितविषयांत त्याच्या बुद्धीचा उत्तम प्रकारें प्रवेश झाल्याखेरीज राहणार नाहीं. त्याचप्रमाणें, घरांतील माणसांनींहि लहान मुलांना उत्तमोत्तम सूचना देत असावें. ज्या प्रकारच्या सूचनांचे मुलांच्या मनावर सदैव आघात होतील त्या प्रकारचीं तीं मुलें निघतील, हें कधींहि विसरतां कामा नये. लहान मुलानें कांहीं खोडी, दांडगाई, किंवा चूक केली तरी "तूं असाच मूर्ख

आहेस", "तुझी दांडगाई कधीं नाहींशी होणार नाहीं" असले उद्गार न काढतां, "तूं फार शाहणा आहेस. शाहणीं मुलें अशी दांडगाई कधीं करीत नाहींत. तूं फार चांगला मुलगा आहेस. असला हट्ट तुला शोभत नाहीं" अशा प्रकारें त्याच्याशीं बोलल्यास त्याचा फारच चांगला परिणाम होईल. लहान मुलाला आपण फार मोठे होणार असें वाटेल अशा प्रकारच्या सूचना सर्व मंडळींनीं सदा सर्वदा द्याव्या. म्हणजे तो आपण होऊनच आपल्या वर्तनांतील दोष काढून टाकूं लागतो. "तुझी बुद्धि फार चांगली आहे. तूं फार मोठा माणूस होणार आहेस. टिळक, गांधी, यांच्यासारखा–कदाचित् यांच्याहीपेक्षां तूं मोठा होणार आहेस" असें प्रत्येक लहान मुलाला सर्वांनीं नेहमीं सांगितल्यास त्याचा परिणाम झालेला दिसलाच पाहिजे. प्रत्येक लहान मुलगा अशा रीतीनें टिळक, किंवा गांधी होईल, असें आमचें म्हणणें नाहीं. परंतु अशा रीतीनें प्रत्येक लहान मुलगा आपापल्या परीनें बुद्धिवान, तरतरीत, आणि कर्तृत्ववान निपजेल याविषयीं आम्हांस तिळमात्र शंका नाहीं. बालसंगोपनाचें काम जितकें कठीण तितकेंच महत्त्वाचें आहे, व तें काम बहुतांशीं सूचनांच्या योगानेंच व्हावयाचें असतें. निरनिराळ्या प्रसंगीं तर्कातीत मनाला मिळालेल्या सूचनांचा सामुदायिक परिणाम म्हणजेच शिक्षण होय. म्हणून, लहान मुलांच्या स्वभावाला, बुद्धीला, व एकंदर वर्तनाला सूचनांच्या साहाय्यानें कसें वळण द्यावयाचें तें प्रत्येक मनुष्यानें नीट समजून घ्यावें.

मुलाच्या अंगच्या सर्व मानसिक शक्ति सूचनांच्या योगानें वाढतात, व त्याच्या अंगचे निद्रितावस्थेंतील गुण सूचनांच्या योगानेंच प्रगट होतात.

चित्ताची एकाग्रता वाढविली पाहिजे.

बालसंगोपनाच्या बाबतींत एक गोष्ट मुख्यतः लक्षांत ठेवली पाहिजे ती ही कीं, चित्ताची चंचलता हा मुलांच्या अंगचा मोठा दोष असतो. तेव्हां तो दोष घालवून सूचनांच्या योगानें त्यांच्या अंगीं चित्ताची एकाग्रता उत्पन्न करण्याचा आपण प्रयत्न केला पाहिजे. लहान मुलांच्या हातापायांचे व चित्ताचेही चाळे सारखे चालू असतात. हे चाळे बालपणीं ठीक असतात. परंतु मोठेपणीं देखील हे चाळे कायम राहिले

तर ते केवळ दिसावयास वाईट दिसतील येवढेंच नव्हे तर, त्या चाळ्यांच्या पायीं शरीरांतील प्राणशक्तीचा व्यर्थ व्यय होत राहील. यासाठीं, लहान मुलांच्या अंगीं चित्ताची एकाग्रता वाढविण्याच्या उद्देशानें आपण त्यास नेहमीं सूचना दिल्या पाहिजेत. ज्ञानाची वाढ सर्वस्वी चित्ताच्या स्थिरतेवर अवलंबून असते. चित्ताच्या एकाग्रतेचे दोन प्रकार आहेत. एक सहेतुक आणि एक अहेतुक. अहेतुक एकाग्रता लहान मुलांच्या ठायीं असते, पण तिचा उपयोग विशेष होण्यासारखा नसतो. व्यवहारांतील कोणत्याही बाबतींत सहेतुक एकाग्रतेची फार जरूरी असते. लहान मुलाच्या अंगीं चित्ताची एकाग्रता उत्पन्न करण्यासाठीं पुढील प्रयोग अवश्य करून पहावा. मुलाला जवळ बोलवावें व त्याला सांगावें, "कोणत्याही प्रकारची हातापायांची चळवळ न करतां, किंवा वेडीं वांकडीं तोंडें न करतां, एका जागीं सरळ पांच मिनिटें निश्चल उभा राहिलास तर तुला बक्षीस मिळेल." अगदीं पहिल्या खेपेस त्याला निश्चल उभें राहतां येणार नाहीं. पण बक्षिसाच्या आशेनें तो सारखा प्रयत्न करील, व शेवटीं, पांच मिनिटें स्वस्थ उभें राहून दाखवील. त्यानें तसें केलें कीं, त्यास बक्षीस द्यावें, व तें देतांना म्हणावें, "शाबास ! तूं फार शहाणा आहेस. नेहमीं अशीच धीर गंभीर वृत्ति ठेवण्याचा प्रयत्न कर. त्यांत तूं खास यशस्वी होशील. मग तुझ्या शांत मुद्रेकडे आणि धिम्या वर्तनाकडे पाहून लोक तुला वाखाणूं लागतील. मोठीं माणसें जीं असतात त्यांच्या चित्ताची नेहमीं एकाग्रता झालेली असते. तूंहि मग असाच मोठा माणूस होशील. मोठ्या माणसांची हालचाल जशी गंभीर असते तशी तुझीहि असली कीं, तूं कोणी तरी मोठा मनुष्य आहेस असें लोकांना वाटूं लागेल. चित्ताची एकाग्रता तुझ्या अंगीं बाणली कीं, तूं नामांकित वक्ता, लेखक, किंवा कवि होशील !" अशा प्रकारच्या भाषणांत किती मूल्यवान सूचना भरलेल्या आहेत, व त्यामुळें त्या मुलाच्या वर्तनांत किती सुधारणा होईल त्याचें वर्णन करणें शक्य नाहीं.

मुलांच्या मनावर विशिष्ट सूचना ठसवितांना पुनरुक्तीचें महत्त्व विसरून चालावयाचें नाहीं. लहानपणीं स्मरणशक्ति कसदार झालेली नसल्यामुळें तिच्या वाढीला मदत करणें जरूरीचें असतें. ही गोष्ट लक्षांत न ठेवि-

त्यामुळें मोठ्या माणसांकडून लहान मुलांस अपराधाबद्दल प्रमाणाबाहेर शासन मिळण्याचा फार संभव असतो. लहान मुलांच्या अंगचा प्रत्येक गुण अंकुरावस्थेंत असतो; व म्हणून त्या गुणाचा मुद्दाम विकास करणें भाग असतें. सारखा कांहीं तरी उद्योग करण्याचा चाळा प्रत्येक लहान मुलाला स्वभावतःच असतो. या स्वाभाविक उद्योगवृत्तीलाच सूचनांच्या साहाय्यानें योग्य वळण दिलें म्हणजे गुणांचा विकास सहज रीतीनें होऊं शकतो. चांगल्या वाईटाची निवड करतां करतांच लहान मुलाची नीतिमत्ता बनत जाते. यासाठीं, लोकांच्या सांगण्यावर सर्वस्वी अवलंबून न राहतां बऱ्या वाईटाचा निश्चय करण्याची, व त्याप्रमाणें वागण्याची जबाबदारी लहान मुलावरच हळूं हळूं टाकावी. योग्य अयोग्याचा निर्णय करण्याच्या संवयीनेंच आत्मसंयमनाची शक्ति उत्पन्न होते व वाढते. ही शक्ति लहानपणींच मुलाच्या अंगीं आल्यास त्याचा अतिशय फायदा होतो. उलट, लहानपणापासून नेहमीं लोकांच्या मतावर आणि हुकमावर अवलंबून राहण्याची ज्याला संवय लागली आहे, त्याचा जीवनकलहांत धडपणें टिकाव लागणें कठीणच. मुलाच्या अंगीं आज्ञाधारकपणा नसावा, असा याचा अर्थ नव्हे. वडील माणसांच्या आणि गुरुंच्या आज्ञा पाळण्याची वृत्ति प्रत्येक मुलाच्या ठायीं असलीच पाहिजे. परंतु केवळ डोळे मिटून आज्ञा पाळावयास मुलांस शिकविणें निराळें, आणि त्या आज्ञेंतील मर्म समजावून सांगून, व त्याप्रमाणें वागण्यांत कल्याण आहे हें स्पष्ट करून दाखवून, मग त्या आज्ञेपुढें मान वांकविण्यास मुलांस सांगणें निराळें. पहिल्या प्रकारच्या आज्ञाधारकपणानें मुलांचें कल्याण होण्यापेक्षां अकल्याणच होईल, असें आम्हांस वाटतें. यासंबंधीं एका इंग्रज ग्रंथकारानें आपल्या ग्रंथांत एक मजेदार उदाहरण नमूद करून ठेवलें आहे. तें असें कीं, "इंग्लंडमध्यें एका गांवीं एक कुटुंब रहात असे. त्या कुटुंबांत नवरा, बायको, एक मुलगा व एक मुलगी येवढीच मंडळी होती. त्या मुलाला बापानें असें कांहीं आज्ञाधारकतेचें विचित्र शिक्षण दिलें होतें कीं, बापानें कांहीं सांगितलें तरी त्याची अगदीं अक्षरशः अंमलबजावणी करावयाची

बहकलेला आज्ञाधारकपणा.

त्या मुलाची वृत्ति बनून गेली होती. असो. हिंवाळ्यामध्यें एके दिवशीं अतिशय थंडी पडली असतां, व बर्फाचाही वर्षाव होत असतां, सकाळीं त्या मुलाची आई व बहीण कांहीं कामानिमित्त लंडनला गेल्या. त्या दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं परत यावयाच्या होत्या. पुढें संध्याकाळीं त्या मुलाच्या बापाला एकाएकीं शेजारच्या गांवाहून तांतडीचें बोलावणें आलें. तेव्हां घरांतून जातांना त्यानें आपल्या मुलाला बजावलें, "मुला, मला कामासाटीं शेजारच्या गांवीं जावें लागत आहे. घर तुझ्या हवालीं करून मी जात आहे खरा, पण मी सांगतों तें नीट ऐकून ठेव, व त्याप्रमाणें वागण्यांत रतिभर देखील कुचराई करूं नकोस. आतां मी गेल्यावर सगळ्या दारांना आंतून कड्या कुलपें घालून टाक, आणि प्रत्यक्ष ईश्वर आला आणि तुला दार उघडावयास सांगूं लागला तरी दार उघडूं नकोस. सकाळीं तुझी आई येण्यापूर्वीं मी येतोंच. सांभाळ. मी जातों."

इतकें बजावून बाप निघून गेल्यावर मुलानें त्याच्या म्हणण्याप्रमाणें सर्व दारांचा कडेकोट बंदोबस्त केला, आणि तो आपल्या खोलींत जाऊन अंथरुणावर स्वस्थ पडला. दुर्दैवाची गोष्ट अशी कीं, त्याच्या आईचें व बहीणीचें लंडनमधील काम लवकर आटपल्यामुळें त्या संध्याकाळच्या गाडीनें तेथून निघून रात्रीं दहाच्या सुमारास आपल्या गांवीं परत आल्या. त्यावेळीं बर्फाचा वर्षाव अतिशय जोरानें होत होता, आणि गार ठणक वारा अतिशय सोसाट्यानें वहात होता. तथापि, त्या मायलेकी कशाबशा आपल्या घरापर्यंत येऊन पोंचल्या. आईनें व मुलीनें जोरजोरानें दार ठोठावलें, पण आंतून प्रत्युत्तर म्हणून येईना. शेवटीं, दारावर जोराची लाथ मारून मुलगी ओरडली,

"बाबा!"

"कोण आहे?" बिछान्यावरून न उठतां भावानें विचारलें.

"अरे भाऊ, मी आणि आई आलों आहोंत. लवकर दार उघड. थंडीनें आमचे प्राण चालले रे!" बहिणीनें उत्तर दिलें.

"माफ कर. मला दार उघडतां येत नाहीं. बाबा संध्याकाळीं शेजारच्या गांवीं गेले तेव्हां त्यांनीं मला बजावलें आहे कीं, प्रत्यक्ष ईश्वराला-

सुद्धां दार उघडावयाचें नाहीं." बिछान्यांत पडल्या पडल्या भावानें सांगितलें.

" अरे भाऊ, पण आम्हांला दार उघडावयाला नको का ?" बहीण म्हणाली.

" तुम्ही कांहीं ईश्वरापेक्षां अधिक नाहीं ना ?" भावानें उत्तर दिलें.

" हा काय तुझा हट्ट !" बहीण म्हणाली.

" हा हट्ट नाहीं, हा आज्ञाधारकपणा आहे." भावानें खुलासा केला.

" अरे, पण थंडीनें आमचा जीव चालला आहे तें नाहीं का तुला समजत ?" वहिणीनें काकुळतीनें विचारलें.

" समजतें. पण बाबांच्या आज्ञेपुढें मला तुमच्या प्राणांची कांहीं किंमत नाहीं" भावानें रोखठोक जबाब दिला.

शेवटीं, त्या मुलानें आपला निश्चय कायम ठेवला. त्यानें दार उघडलें नाहीं. मायलेकी रात्रभर थंडींत आणि बर्फांत घराबाहेर राहिल्या, व दुसऱ्या दिवशीं सकाळीं दार उघडल्यानंतर त्यांना उचलून घरांत न्यावें लागलें.

असला आज्ञाधारकपणा लहान मुलांच्या अंगीं बाणणें चांगलें किंवा वाईट तें वाचकांनींच आपल्या मनाशीं ठरवावें. बऱ्या वाईटाची निवड करण्याची स्वतंत्र बुद्धि थोड्या फार अंशानें तरी प्रत्येक मुलाच्या ठिकाणीं असली पाहिजे, असें आम्हांस वाटतें, आणि या कामीं सूचनांसारखें दुसरें कोणतेंही साधन नाहीं. मुलांशीं वागतांना त्यांच्या वृत्ति कधींहि दुखवूं नयेत, म्हणजे दुसऱ्यांच्या वृत्तींविषयीं आदर बाळगण्याची सूचना त्यांच्या मनांत आपोआप रुजते. आरोग्याविषयींचे सर्व नियम लहान मुलांस पूर्ण समजावून द्यावेत. त्या नियमांत अवघड किंवा न समजण्यासारखें कांहीं नाहीं. योग्य सूचनांच्या सहाय्यानें आरोग्याच्या नियमांचें महत्त्व लहान मुलांच्या मनावर सहज बिंबवितां येईल. लहान मुलांचे अवगुण आणि वाईट संवयी घालविण्यासाठीं आणि त्यांच्या अंगच्या गुणांचा विकास करण्यासाठीं कोणत्या सूचनांचा उपयोग करावा याविषयीं ठरीव नियम घालून देणें शक्य नाहीं. मुलांच्या स्वभावाचें उत्तम ज्ञान असलें म्हणजे सूचनांची निवड करतां येते. मुलें अतिशय सूचनानुवर्ति

असतात, आणि, त्यांचा विश्वास आपण एकदां संपादन केला कीं, आपल्या सूचनांचा त्यांच्या तर्कातीत मनावर अतिशय परिणाम होतो, या दोन गोष्टी लक्षांत ठेविल्या कीं, बालसंगोपनाच्या कामीं सूचनांचा उपयोग कसा करावा हें थोड्या विचाराअंतीं कोणासही समजण्यासारखें आहे.

लहान मुलांची बुद्धि अपरिपक्व स्थितींत असते. योग्य सूचनांचें साहाय्य तिला मिळालें नाहीं तर ती गंजून जाते. उलट योग्य सूचनांची धार तिला लागली तर ती अतिशय कुशाग्र होते. यासंबंधीं डॉक्टर मनरो यांनीं आपल्या ग्रंथांत दिलेलें एक उदाहरण मननीय आहे. एका सात वर्षांच्या मुलीला शाळेंत प्रथमच घालावयाची होती. शाळेंत आपल्याला काय काय पहावयास मिळेल, व आपल्याला काय काय करावें लागेल, या विचारांनीं ती अगदीं गोंधळून गेली होती. तिच्या मनावर सूचनांचा अभियोग करण्याच्या उत्तमोत्तम वेळेची वाट पहात तिचा बाप बसला होता. ती गडबडीनें शाळेंत जावयास निघाली तेव्हां त्यानें तिला हांक मारली. हांक ऐकून बापाकडे येतां येतां ती मुलगी म्हणाली, "बाबा, आई म्हणते मला लवकर गेलें पाहिजे, नाहीं तर शाळेला उशीर होईल!"

उत्कृष्ट सूचनांचें एक नमुनेदार उदाहरण.

"बाळ, अजून पुष्कळ अवकाश आहे" बाप तिला म्हणाला, "एक गुप्त गोष्ट मी तुला सांगणार आहे. पण ती तूं दुसऱ्या कोणालाही सांगतां कामा नये. सांगूं?"

"हो सांगा."

"या सबंद शहरांत तुझ्याइतकी हुशार मुलगी दुसरी एकही नाहीं, हें तुला माहीत आहे?"

"नाहीं, बाबा, हें मला माहित नव्हतें."

"कसें तें मी तुला दाखवितों. तुझ्यापेक्षां जलद धांवणारी कोणी मुलगी आहे?"

"नाहीं."

"भावलीशीं खेळण्यांत तुझ्याइतकी एखादी मुलगी पटाईत आहे?"

" नाहीं. "

" मग झालें तर. मीं सांगितलेली गुप्त गोष्ट खरी आहे. शाळेंत देखील तूं सर्व मुलींपेक्षां जलद शिकणार. शिक्षकानें सांगितल्याबरहुकूम जी मुलगी अभ्यास करते ती सर्वांत जलद शिकते. तूं शाळेंत जा, आणि धडा नीट लिहून घेऊन ये. मग मी तुला मदत करीन, आणि या महिनाअखेर तुझा नंबर पहिला येईल. "

" होय बाबा, तुम्ही मला मदत केलीत कीं माझा नंबर पहिला येईल. "

" अच्छा, मग जा आतां शाळेंत. पुष्कळ अवकाश आहे, मात्र आपली गुप्त गोष्ट कोणाला सांगावयाची नाहीं अं ! "

बापाचें तें बोलणें ऐकून त्या मुलीच्या तर्कातीत मनावर एका नव्या सूचनेचा ठसा जोरानें उमटला, आणि ती शाळेंत गेली. जातांना तिची मुद्रा प्रसन्न होती, आणि पावलें टाकण्याच्या तिच्या पद्धतीवरून जणूं काय ती कांहीं तरी पराक्रम करावयास चालली आहे असें वाटत होतें. यानंतर अनेक वेळां तिच्या बापानें असल्याच सूचनांचा तिच्या मनावर अभियोग केला, आणि त्याचा परिणाम असा झाला कीं, ती मुलगी शाळेंत असतांना नेहमीं तिचा नंबर पहिला असे.

आत्मसंयमन व आत्मोन्नति करावयास लहान मुलांस शिकविणें म्हणजेच त्यांना खरें शिक्षण देणें होय. या दोन्ही कामांमध्यें सूचना अतिशय परिणामकारक असतात. कारण, निवडक सूचनांचा अभियोग केला कीं, आत्मसंयमन, आत्मशिक्षण व आत्मोन्नति यांविषयीं प्रयत्न करण्याची स्फूर्ति मुलांच्या मनांत उत्पन्न होते. या जगांत कांहीं तरी कार्य करून दाखविण्यासाठीं आपण जन्माला आलों आहोंत असें प्रत्येक मुलाला वाटेल, आणि त्याप्रमाणें तो आपलें वर्तन ठेवील, अशा धोरणानें मुलांना सूचना दिल्या पाहिजेत. नेहमीं स्वतंत्र प्रयत्न करून ज्या मुलाची स्वावलंबनशक्ति वाढली आहे त्याचें जीवित सुखदायक झाल्याशिवाय राहणार नाहीं. हेंच बालसंगोपनाचें ध्येय आहे, आणि सूचना हें सर्वोत्कृष्ट साधन आहे.

" चतुर्थ खंड "

प्रकरण २८ वें.

तीन प्राणद्रव्यांचें (Life essentials) महत्त्व.

तीन प्राणद्रव्यें—एक विलक्षण आक्षेप—त्यास उत्तर—चार महत्तत्त्वें—हवेची आवश्यकता—दूषित हवा—आजाऱ्याची खोली—कपडे व हवा—डॉक्टर पार्किन यांचा उपदेश.

मागील तीन खंडांत मानसोपचारांच्या शास्त्राचें व प्रत्यक्ष पद्धतीचें आम्हीं सविस्तर विवेचन केलें आहे. मानसोपचाराविषयीं आमचीं मतें काय आहेत तें त्या विवेचनावरून वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. इतकेंच नव्हे तर आमचीं मतें पूर्ण शास्त्रशुद्ध आणि समर्थनीय आहेत, ही गोष्टही वाचकांस पटली असेल. मनुष्याच्या शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशी बुद्धिविशिष्ट असून, सर्व सूक्ष्मपेशींमधील मनांवर तर्कातीत मनाचें नियंत्रण चालत असल्यामुळें, आणि ज्या प्रकारच्या सूचना या तर्कातीत मनास पोंचतील त्या प्रकारची क्रिया त्याकडून होऊन तदनुरोधानें शरीरावस्था उत्पन्न होत असल्यामुळें, सूचनांच्या साहाय्यानें शारीरिक व मानसिक रोग घालवितां येतात, हा आमचा मुख्य सिद्धांत होय. या सिद्धान्तावरून इतर अनेक उपसिद्धान्त प्राप्त होतात, व त्या सर्वांच्या अनुरोधानेंच मानसोपचारांच्या प्रत्यक्ष पद्धतीचें स्वरूप ठरविण्यांत आलें आहे. शरीरांत जिकडे तिकडे बुद्धि किंवा चित्‌शक्ति भरलेली आहे, व तिच्या साहाय्यानें रोगपरिहार करतां येतो, असें जरी मानसोपचारशास्त्राचें म्हणणें आहे तरी, शरीराच्या एकंदर रचनेंत जड द्रव्याचा जो अंश आहे तो नाकबूल करण्याचा, किंवा त्याची उपेक्षा करण्याचा त्या शास्त्राचा उद्देश नाहीं. देहाच्या एखाद्या अवयवांत विकृति उत्पन्न झाली असतां सूचनांच्या सामर्थ्यानें तिचा परिहार करतां येतो या सिद्धान्ताचा अर्थ असा नव्हे कीं, जड देहाच्या धारण-

पोषणाला ज्या जड द्रव्यांची गरज असते त्या द्रव्यांकडे पूर्ण दुर्लक्ष करूनही केवळ मानासिक सामर्थ्याच्या योगानें देहाचा योगक्षेम अखंड चालवितां येईल. कोणत्याही जड द्रव्याची मदत न घेतां निवळ मानसिक सामर्थ्यानें देह जगवितां येईल, व त्याचें आरोग्य कायम ठेवतां येईल, असें कोणाचें म्हणणें असेल तें असो. मानसोपचारशास्त्राचा तरी असला सिद्धान्त नाहीं हें खास. सूचनांच्या अंगीं रोगपरिहारक सामर्थ्य आहे, याविषयीं मानसोपचारवाद्यांची जितकी खात्री आहे, तितकीच त्यांची अशीहि दृढ समजूत आहे कीं, मानवी देहाच्या धारणपोषणाला तीन प्राणद्रव्यांची अवश्यकता असून आरोग्याकांक्षी प्रत्येक मनुष्यानें या तीन प्राणद्रव्यांचें यथायोग्य सेवन केलेंच पाहिजे. हीं तीन प्राणद्रव्यें म्हणजे हवा, पाणी, आणि अन्न हीं होत.

तीन प्राणद्रव्यें.

मानसोपचारशास्त्रावर आक्षेप घेण्याच्या भरांत कांहीं लोक कधीं कधीं विचारतात, "काय हो ! सूचनांच्या अंगीं जर येवढें जबर सामर्थ्य आहे, केवळ सूचनांच्या योगें रोग उत्पन्न होतात व नाहींसे होतात, हें जर खरें; आणि आपल्या शरीराच्या सर्व अवस्था आपल्या मनावर अवलंबून आहेत, हें जर खरें, तर मनुष्याला जेवण्याची व खाण्याची तरी गरज कां असावी ? "मी आतां पंचपक्वानांचें जेवण पोटभर जेवलों" अशी सूचना मनुष्यानें आपल्या तर्कातीत मनाला दिली म्हणजे त्याचें शरीर खरोखरीच पुष्ट व्हावयास काय हरकत आहे ? प्रत्यक्ष पाणी न पितां, "मी आतां यथेच्छ थंड गार पाणी प्यालों" अशी सूचना आपण आपल्या मनाला दिली म्हणजे आपली तहान भागण्यास काय हरकत आहे ? त्याचप्रमाणें, ज्या खोलींत हवेचा अंशदेखील नाहीं अशा खोलींत आपल्याला कोंडलें असतांनाहि "मी आत्तां भरपूर हवा आपल्या फुप्फुसांत घेत आहे" अशी सूचना आपल्या तर्कातीत मनाला देत राहून त्या खोलींत वाटेल तेवढा वेळ सुरक्षित रहावयास काय हरकत आहे ? सारांश, केवळ सूचनांच्या योगें देहांतील प्राणांचें संगोपन करतां कां येऊं नये ? तें येत

एक विलक्षण आक्षेप.

नसेल तर मानसोपचारशास्त्रच चुकीचें असून, सूचनांच्या ठायीं कांहींच सामर्थ्य नाहीं, असें म्हटलें पाहिजे. ''

ही विचारसरणी किती चुकीची आहे हें आमच्या सूज्ञ वाचकांस सहज समजण्यासारखें आहे. पहिली गोष्ट ही कीं, प्राणद्रव्यांकडे दुर्लक्ष करूनही केवळ सूचनाभियोगानें देहरक्षण व देहपोषण करतां येईल असें मानसोपचारशास्त्राचें मुळीं म्हणणेंच नाहीं. तेव्हां नसत्या सिद्धान्ताचा त्या शास्त्रावर आरोप करून त्या सिद्धान्ताचें असत्यत्व सिद्ध केल्यानें त्या शास्त्राचें खंडण कसें होणार ? प्राणद्रव्यांची उपेक्षा करण्याचा, किंवा त्यांच्यावरील देहाचें अवलंबित्व घालविण्याचा मार्ग म्हणून मानसोपचारशास्त्र कोणीहि प्रवर्तित केलेलें नाहीं. मानसोपचार म्हणजे एक शास्त्र आहे, जादूगिरी नव्हे किंवा एखादी अजब सिद्धीहि नव्हे. बीं पेरल्यावांचून अंब्याचें झुडूप उत्पन्न करणाऱ्या जादूगाराप्रमाणें मानसोपचारवादी अजब चमत्कार करून दाखविण्याचा प्रयत्न करतो, अशी समजूत करणें निखालस चुकीचें आहे. मानसिक सामर्थ्यांच्या अद्भुतत्वानें डोळे दिपून गेल्यामुळें, जगांत मनाशिवाय दुसरें कांहीं नाहीं, मन हेंच सर्व कांहीं आहे, व सर्व गोष्टी मनोमय आहेत, असें म्हणणारे कांहीं लोक आहेत. परंतु, त्यांच्या वृत्तींत आणि मानसोपचारवाद्यांच्या वृत्तींत महदंतर आहे हें कधींहि विसरतां कामा नये. मानवी देहाच्या धारणपोषणास ज्या प्राणद्रव्यांची (Life Essentials) अवश्यकता आहे त्यांकडे दुर्लक्ष करणें तर लांबच राहिलें, पण त्यांचें महत्त्व लोकांच्या मनावर बिंबविण्याचा अट्टाहास जर कोणी करीत असतील तर ते मानसोपचारवादीच होत. मनुष्यानें हवा, पाणी व अन्न या तीन प्राणद्रव्यांचें यथायोग्य सेवन केलें नाहीं तर तो लवकरच मृत्युमुखीं पडेल. आणि तो मृत्युमुखीं पडल्यानंतर त्याच्या देहाच्या आरोग्याचा प्रश्नच कोठें शिल्लक उरला ? जीवितच नाहींसें झाल्यावर आरोग्याला अधिष्ठानच कोठें राहिलें ? तेव्हां, आधीं जीवित आणि मग आरोग्याचा किंवा रोगपरिहाराचा विचार. म्हणूनच, प्राणद्रव्यांच्या सेवनावर मानसोपचारवादी विशेष भर देतात.

या पृथ्वीवर जीवाची उत्पत्ति कशी झाली या प्रश्नाचा विचार केल्यास आमच्या म्हणण्याचें मर्म वाचकांस कळेल. थोडक्यांत सांगावयाचें झाल्यास असें म्हणतां येईल कीं, साऱ्या शास्त्रज्ञांच्या मताप्रमाणें प्रथम पृथ्वी ही केवळ एक खडकाची पर्वतराशी होती. नंतर त्या राशीवर जेव्हां खूप वृष्टि झाली तेव्हां, पर्वत विरघळून, वाळूचे ढीग, चिखल व पाणी असें स्वरूप पृथ्वीस प्राप्त झालें. हवेमध्यें ऑक्सिजन नांवाचें एक वायुद्रव्य होतें, आणि जीवाच्या उत्पत्तींत त्याचाच फार उपयोग व्हावयाचा होता. हायड्रोजन नांवाचें दुसरें एक वायुद्रव्य हवेंत होतें. तें ऑक्सिजनशीं विशिष्ट प्रमाणांत मिसळतांच पाणी झालें. नायट्रोजन नांवाचें आणखी एक द्रव्य हवेंत होतें, आणि त्यापासूनच वनस्पतिसृष्टींतील व प्राणिसृष्टींतील देहांची घटना व्हावयाची होती. कोट्यावधि वर्षें जी हवा पृथ्वीवर घोंटाळत होती तिच्यांत हीं तीन वायुद्रव्यें होतीं. पृथ्वींत कार्बन नांवाचें एक द्रव्य होतें. या चार द्रव्यांच्या संयोगानें जीवाची उत्पत्ति झाली. म्हणून ऑक्सिजन, हायड्रोजन, नायट्रोजन व कार्बन हीं चार महत्तत्त्वें गणलीं जातात. ज्या ज्या ठिकाणीं हीं चार असतील त्या त्या ठिकाणीं जीवाची उत्पत्ति आणि पुष्टि झालीच पाहिजे. हीं चार, किंवा या चारांपैकीं एखादें नसेल तर जीव नाहींसा होईल. या चार महत्तत्त्वांपैकीं ऑक्सिजन व नायट्रोजन हवेंत असतात, ऑक्सिजन व हायड्रोजन पाण्यांत असतात, आणि कार्बन वगैरे निरनिराळ्या अन्नांत असतात. म्हणून, जीवाच्या धारणपोषणासाठीं हवा, पाणी व अन्न यांची अत्यंत अवश्यकता आहे. याच कारणासाठीं या तीन पदार्थांस प्राणद्रव्यें (Life Essentials) असें म्हणण्याची वहिवाट आहे. या प्राणद्रव्यांचें यथायोग्य सेवन म्हणजे आरोग्याचा मूळ पाया होय.

चार महत्तत्त्वें.

या तीन प्राणद्रव्यांचें विवेचन या खंडांत करण्याचें योजिलें आहे. या प्रकरणांत हवेसंबंधीं विचार करूं.

जीवधारणेला हवेइतकी दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीची अवश्यकता नाहीं. पाणी व अन्न यांचेंही महत्त्व त्या मानानें फिकें पडतें. आपण रुग्णावस्थेंत असलों, किंवा निरोगी अवस्थेंत असलों तरी, हवेवांचून आपलें क्षणभरही

चालावयाचें नाहीं. समुद्रांत राहणाऱ्या माशाप्रमाणें आपण हवेच्या अफाट समुद्रांत रहात आहोंत. समुद्राबाहेर काढल्याबरोबर माशाची जी अवस्था होते तीच हवेवांचून आपलीहि होईल. पाण्यावांचून

हवेची अवश्यकता. किंवा अन्नावांचून मनुष्याला कांहीं दिवस राहतां येईल, परंतु हवेवांचून क्षणभरही राहणें त्यास अशक्य आहे. डॉक्टर टॅनर नांवाचे एक गृहस्थ चाळीस दिवस अन्नावांचून राहिले होते. आयर्लंडमधील मॅक्स्वीनी हेही कित्येक दिवस उपाशी राहिले होते. आपल्याइकडील जैन पंथाचे लोक महिनेच्या महिने उपवासांत घालवितात. परंतु हवेवांचून कांहीं काळ जिवंत राहिलेल्या मनुष्याचें अजून एकही उदाहरण नाहीं. एखाद्या मनुष्याची हवा तोडली तर अल्पावधींतच त्याला मृत्यु आल्यावांचून राहणार नाहीं.

या गोष्टी ज्यास माहीत आहेत त्यास नेहमीं स्वच्छ व ताज्या हवेचें श्वसन करण्याच्या महत्त्वाविषयीं कांहीं अधिक सांगण्याची गरज नाहीं. रुग्णावस्थेंतील माणसांना प्राणवर्धक ऑक्सिजन वायु म्हणजेच सर्वोत्कृष्ट औषध होय; आणि निरोगी माणसांच्या आरोग्याची आणि सामर्थ्याची वाढ करण्याचें सर्वोत्तम साधन ऑक्सिजनच होय. वास्तविक या गोष्टी इतक्या उघड आहेत कीं, एकानें दुसऱ्याला त्या सांगण्याची गरज देखील पडूं नये. परंतु, दुर्दैवाची गोष्ट कीं, बहुतेक लोक स्वच्छ हवेच्या नियमांकडे दुर्लक्ष करतात. थंडी वाऱ्याचा त्रास चुकविण्याच्या भ्रामक समजुतीनें साऱ्या खिडक्या बंद करून स्वतःला खोलींत कोंडून घेऊन निजण्याचीच संवय बहुतेक मंडळीस असते. अशा खोलींतील हवा कारबॉनिक ॲसिड गॅसनें आणि फुफ्फुसांतून निःश्वसित होणाऱ्या इतर अनेक घाणेरड्या द्रव्यांच्या योगानें विषमय झालेली असते, व तसल्या विषारी हवेचें ही मंडळी पुनः पुनः श्वसन करीत असतात. असल्या बंदिस्त खोलींत निजणाऱ्या प्रत्येक माणसाच्या निःश्वासांत सुमारें शंभर शेर कारबॉनिक ॲसिड गॅस बाहेर पडतो. या प्रमाणानें पाहिलें तर, एखाद्या लहानशा खोलींत दरोबस्त दारें व खिडक्या बंद करून निजणाऱ्या माणसांच्या पोटांत किती विष शिरतें याची कोणासही सहज कल्पना करतां येईल. अशा खोलींत निजणाऱ्या माणसांना

घड झोंप लागत नाहीं, सकाळीं उठल्यानंतर त्यांना थकल्यासारखें वाटतें, भूक लागत नाहीं, काम करावेंसें वाटत नाहीं, यांत आश्चर्य तें काय ?

झोंपेमध्यें थकलेल्या स्नायूंना आणि मेंदूच्या ज्ञानतंतूंना विश्रांति मिळून त्यांना ताजेपणा व एक प्रकारचें नवजीवन येतें. हें होत असतांना आपला श्वासोच्छ्वास दीर्घ आणि जड असा असतो. देहामधील अद्भुत शक्तींचें काम अव्याहत चालू रहावयासाठीं प्राणदायक द्रव्याची मागणी निसर्ग करीत असतो. परंतु प्राणवर्धक ऑक्सिजनचा देहाला पुरवठा करण्याऐवजीं देहानें बाहेर फेंकलेल्या निःसत्व द्रव्याचीच जर आपण देहांत परत पाठवणी केली तर, निसर्गानें झिजलेल्या देहाची डागडुजी कशी करावी, आणि एकंदर देहाला व मनाला नवजीवनाची प्राप्ती कशी करून द्यावी ? ज्या खोलींत हवा उत्तम खेळत नाहीं अशा खोलींत रात्रभर झोंप घेतल्यानंतर सकाळीं मन उल्हासशून्य व्हावयाचें, डोकें दुखावयाचें, यकृताची क्रिया बिघडावयाची, वगैरे गोष्टी क्रमप्राप्तच आहेत. असल्या झोंपेचा क्रम फार दिवस चालू राहिल्यास क्षयासारखे देखील विकार जडणें साहाजिक आहे.

आपल्या निजावयाच्या खोलींत स्वच्छ, ताजी, व मोकळी हवा भरपूर खेळत आहे किंवा नाहीं, हें पाहण्याची एक सोपी युक्ति आहे. सकाळीं उठल्याबरोबर घराबाहेर मोकळ्या हवेंत जाऊन पांच मिनिटें उभें रहावें आणि मग आपल्या खोलींत परत येऊन वास घेऊन पहावा. गुदमरल्यासारखें वाटलें, किंवा कोंदट वास आला तर समजावें कीं, आपल्या खोलींत हवा चांगली खेळत नाहीं. बाहेरच्या हवेइतकीच खोलींतील हवा मोकळी, ताजी, आणि सुखदायक वाटली पाहिजे. तसें वाटेल तरच खोली हवाशीर आहे असें म्हणतां येईल.

दारें व खिडक्या उघड्या ठेवल्या तर थंडीवाऱ्याचा उपद्रव होईल अशी भीति बाळगण्याचें कारण नाहीं. खोलीची रचना आधुनिक शास्त्रीय पद्धतीनें केलेली नसल्यामुळें खोलींत पुरेशी ऊब राहणार नाहीं असें वाटत असेल तर, खिडक्या बंद करून ऊष्णता उत्पन्न करण्यापेक्षां ज्यास्त कपडे वापरणें हाच खरा उपाय आहे. शरीरांतील रासायनिक अग्नि प्रदीप्त

ठेवण्याचें कार्य ऑक्सिजन वायु करतो; त्या वायूवांचून शरीरांत ऊष्णता राहणें शक्य नाहीं. अर्थात् खिडक्या दारें उघडीं ठेवून थंड हवेनें भरलेल्या खोलींत ज्यास्त पांघरुणें घेऊन निजलें असतां शरीरांत जितकी ऊष्णता राहील तितकी ऑक्सिजनशून्य बंदिस्त खोलींत राहणार नाहीं. उघड्या खोलींतच थंडीपासून उपद्रव होण्याचा संभव कमी. मात्र, वाऱ्याच्या वाटेंत न निजण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे.

दूषित हवा.

आपण एकदां श्वसित करून बाहेर सोडलेल्या हवेचें पुन्हां श्वसन करणें जर अतिशय अपायकारक आहे, तर ज्या ठिकाणीं नाना प्रकारच्या लोकांच्या श्वासोच्छ्वासांनीं हवा भरलेली आहे अशा ठिकाणीं आपल्या प्रकृतीला केवढा अपाय होत असला पाहिजे, हें निराळें सांगावयास पाहिजे काय ? शहरांतील उपहारगृहांत, थिएटरांत, सभागृहांत शेंकडों लोक जमतात. त्यांच्या प्रत्येक निःश्वासाबरोबर हरप्रकारचीं विषारी द्रव्यें बाहेर पडून हवेंत मिसळतात. अशा ठिकाणची हवा आपण पोटांत घेतल्यास त्याचा दुष्परिणाम तावडतोब आपल्याला जाणवतो. कारण, थोड्याच वेळांत श्वासोच्छ्वास कोंडल्यासारखें किंवा मळमळल्यासारखें आपल्याला वाटूं लागतें, किंवा आपलें डोकें दुखूं लागतें. ज्या ठिकाणीं बरीच मंडळी जमतात तेथें सपाटून मोकळी हवा खेळत नसल्यास, जमलेली मंडळी वरून दिसावयास कितीहि झकपक आणि फॅशनेबल दिसली तरी, प्रत्येकाच्या पोटांत विषारी द्रव्यांची भरपाई होत असते. हवेंत मिसळलेलीं विषारी द्रव्यें आपल्या उघड्या डोळ्यांनीं आपणास दिसण्यासारखीं नसतात, त्यामुळें त्यांचें अस्तित्व आपल्याला कळत नाहीं. परंतु, आपल्याला तीं दिसलीं नाहींत तरी त्यांचा आपल्या शरीरावर परिणाम झाल्यावांचून थोडाच राहणार आहे ? गर्दीच्या सार्वजनिक जागीं विषारी हवेचें श्वसन केल्यामुळें ज्यांच्या शरीरांत रोगाचे जंतु शिरले व पुढें ज्यांची प्रकृति पार ढांसळली, किंवा ज्यांची जीवितयात्रा पार संपली, अशा माणसांची संख्या मोजावयास लागलें तर, त्या संख्येला मर्यादाच नाहीं असें दिसून येईल.

आपल्या बसावयाच्या खोलींत देखील हवा मोकळेपणानें खेळत ठेवावी.

हवाशीर खोलींत कितीहि काम केलें तरी थकवा लवकर येत नाहीं. उलट हवा नसलेल्या खोलींत नुसतें वाचीत बसलें तरी लवकरच दमल्यासारखें होऊन जातें.

आजारी माणसाच्या खोलींत तर हवा अवश्य खेळत राहिली पाहिजे. बहुतेक लोकांचा समज असा असतो कीं, आजारी माणसाची खोली म्हणजे बाळंतिणीच्या खोलीसारखी पाहिजे. (बाळंतिणीच्या खोलींत देखील हवा पूर्णपणें खेळली पाहिजे, याची तरी लोकांना दाद कोठें आहे !)

आजाऱ्याची खोली.

माणूस आजारी पडला कीं, त्याचे आप्तेष्ट पहिली गोष्ट करतात ती ही कीं, त्याला एखाद्या लहानशा अंधःकारमय खोलींत कोंडून त्या खोलीच्या खिडक्या व दारें पार सीलबंद करून टाकावयाच्या. उत्तरहिंदुस्थानांतील लोक तर या मूर्खपणाच्या शास्त्रांत इतके पुढें गेलेले आहेत कीं, एखाद्याला ताप आला कीं, बंदिस्त खोलींत त्याला निजविण्यांत येतें, दहा बारा लोंकरीचीं पांघरुणें त्याच्या अंगावर रचण्यांत येतात, आणि शेगड्या पेटवून त्या खोलींत इतकी ऊष्णता उत्पन्न करण्यांत येते कीं, त्या धगीनें होरपळून रोगी मेला कसा नाहीं याचेंच त्या रोग्याला तपासावयास जाणाऱ्या डॉक्टरास प्रथम आश्चर्य वाटतें. महाराष्ट्रांतील लोक इतके पुढें गेलेले नाहींत. तथापि, रुग्ण मनुष्याची खोली कडेकोट बंद करून टाकण्याची प्रवृत्ति इकडेही पुष्कळ दिसून येते. परंतु, ही प्रवृत्ति अत्यंत घातुक आहे. बंदिस्त खोलींतील दूषित हवेंत रुग्ण माणसाच्या रोगट निःश्वासाची भर पडली म्हणजे ती फारच अपायकारक होते, आणि तसल्या हवेचा आजारी माणसाच्याच नव्हे तर, त्याची शुश्रूषा करणाऱ्या त्याच्या आप्तेष्टांच्या प्रकृतीवरही अत्यंत वाईट परिणाम होतो. धडधाकट आरोग्यपूर्ण माणसाला मोकळ्या हवेची जरूर असतेच, पण रोगी माणसाला त्याच्या शतपट तिची जरूर असते. रोग्याला, आणि रोग्याभोंवतालच्या सर्व माणसांना मोकळ्या हवेचें महत्त्व समजावून सांगणें हें प्रत्येक डॉक्टराचें पहिलें कर्तव्य आहे. बंदिस्त खोलींत कोंडून घेण्याचा रोग्याला सल्ला देणाऱ्या डॉक्टरचें औषध न घेतलेलें उत्तम. असल्या उपचारकाला ताबडतोब

सुपारी द्यावी, व दुसरा अधिक शाहणा उपचारक बोलवावा. आम्ही इतक्या तीव्रतेनें या गोष्टींविषयीं लिहित आहोंत याचें कारण इतकेंच कीं, विषम-ज्वरासारख्या रोगाच्या बाबतींत देखील उपचारकाच्या सांगण्यावरून बंदिस्त अंधाऱ्या खोलींत रोग्याला एखाद्या बटाट्याप्रमाणें उकडत ठेव-ल्याचीं उदाहरणें आमच्या दृष्टीस अनेक वेळां पडतात. खिडक्या व दारें बंद केल्यानें रोग्याच्या खोलींत हवेचा शिरकाव होईनासा झाला कीं, मृत्यूचा शिरकाव व्हावयास उशीर लागत नाहीं. हवा, आणि सूर्यप्रकाश हे परमेश्वरानें निर्माण केलेले रोगविनाशक धन्वंतरी आहेत. त्यांच्यासाठीं रोग्याच्या खोलीचीं दारें सदैव सताड उघडीं ठेवावींत.

कपडे व हवा.

आपल्या फुफ्फुसांत नेहमीं शुद्ध, मोकळी हवा जाणें जितकें अवश्य आहे तितकेंच आपल्या अंगावरचे कपडे व आपण जीं पांघरुणें वापरतों तीं पांघरुणें मोकळ्या हवेंत शुद्ध झालेलीं असणें अवश्य आहे. आपलें अंथरूण व पांघरूण मोकळ्या हवेंत व सूर्यप्रकाशांत नेहमीं टाकणें फार हितावह आहे. ही गोष्ट जितकी साधी आहे तितकीच ती उपेक्षित आहे. मोकळ्या हवेनें वारंवार सुसंस्कृत झालेल्या अंथरुणाची महती फारच थोड्या लोकांना कळते असें मोठ्या कष्टानें म्हणावें लागतें. ज्या गादीला व उशीला कित्येक वर्षांत मोकळ्या हवेची झुळूक लागलेली नाहीं अशा गादीवर पहुडण्याचें सौख्य ज्याचें त्यासच माहीत. परंतु त्या प्रकारांत सौख्य किती आहे हें जरी आम्हांस सांगतां आलें नाहीं तरी, त्या प्रकारानें आरोग्याची किती हानी होते त्याची आम्हांला पूर्ण कल्पना आहे. एखाद्या रोग्यास तपासावयास गेलें, आणि त्या रोग्याच्या अंगाखालीं वर्षानुवर्षे हवेपासून बचावून ठेवलेलें अंथरूण पाहिलें कीं, मनांत काय वाटतें तें आम्हांस यथार्थ सांगतां येत नाहीं. मुसलमानी गोषांतील बायकांना देखील कधीं काळीं थोडी तरी मोकळी हवा मिळत असेल, पण कांहीं लोकांचें अंथ-रूण पांघरूण असें असतें कीं, त्याला वाचा फुटल्यास उभ्या जन्मांत मोकळ्या हवेची चव न घेतल्याची शपथ तें न बिकचतां घेईल. कांहीं माणसांचीं अंथरुणें व पांघरुणें पाहून तर, घरादाराप्रमाणेंच अंथरूण पांघ-

रूण देखिल वडिलोपार्जित वंशपरंपरा मिळणाऱ्या इस्टेटीचा भाग आहे कीं काय, अशी आम्हांस शंका येते. हवेचा जिला कधीं स्पर्शही झाला नाहीं अशा उशीवर डोकें ठेवून निजणें, आणि प्रत्यक्ष यम-राजाच्या मांडीवर डोकें ठेवून निजणें यांत आम्हांस तर कांहींच अंतर दिसत नाहीं.

प्रत्येक मनुष्याला उत्तम हवाशीर बंगला खरेदी करून त्यांत राहणें शक्य नाहीं, ही गोष्ट आम्ही जाणतों. परंतु, आपापल्या परिस्थितींत शक्य तितक्या मोकळ्या हवेचें सेवन करण्याचा प्रत्येक स्त्रीपुरुषानें प्रयत्न केला पाहिजे. तो प्रयत्न करण्याची इच्छा देखील लोकांमध्यें दिसून येत नाहीं; आणि त्याचेंच आम्हांस वाईट वाटतें.

डॉक्टर पार्किन यांचा उपदेश.

" इच्छा असली कीं, मार्ग सांपडलाच पाहिजे " अशी इंग्रजींत एक म्हण आहे ती सार्थ आहे. पाणी पिण्याविषयीं एका प्रसिद्ध डॉक्टरानें आपल्या रोग्याला असा उपदेश केला कीं, "पाणी उकळून पिणें शक्य असेल तर तसें प्यावें. तें शक्य नसेल, आणि मिळणारें पाणी दूषित आहे असें वाटत असेल तर त्यांतल्या त्यांत कमी दूषित जें पाणी असेल तें प्यावें. आधीं पुरेसें पाणी पिण्यास प्रारंभ करावा, आणि मग स्वच्छ पाणी मिळविण्याची तरतूद करावी. " याच डॉक्टरानें—हरबर्ट पार्किन यानीं—मोकळ्या हवेच्या सेवनाविषयीं आपल्या रोग्यांस जो सल्ला दिला तो असा आहेः—

" आपल्या फुफ्फुसांना पुरेशी हवा मिळत नाहीं असें वाटलें तर बाहेर जावें, आणि खूप हवा खावी. एखाद्या कचेरींत दिवसभर काम करणें भाग असेल, आणि तेथील हवा चांगली नसेल तर आपल्या खोलींत खूप मोकळी हवा येईल अशी व्यवस्था करावी. तेंही शक्य नसेल तर जशी मिळेल तशी हवा घेऊन, सवड झाल्याबरोबर मोकळ्या हवेंत जावें, आणि सपाटून मोकळी हवा खाऊन पूर्वींच्या नुकसानाची पूर्ण भरपाई करावी. मुख्य गोष्ट नेहमीं श्वासोच्छ्वास करून हवेचें सेवन करणें ही होय. सारखा

दीर्घ श्वासोच्छ्वास करीत असावें. या गोष्टीविषयीं कटाक्ष ठेवून मग कोणती श्वसनपद्धति चांगली त्याचा निश्चय करीत बसावें. ”

एखाद्या विवक्षित श्वसनपद्धतीप्रमाणें श्वासोच्छ्वास करण्यांत दुहेरी फायदा असतो. कोणती पद्धति सर्वांत उत्तम त्याचा निर्णय करण्याचें हें स्थल नव्हे. आपल्याला जी पद्धति सर्वोत्कृष्ट वाटेल तिचा अवलंब करावा. मात्र, कोणती तरी एक श्वसनपद्धति स्वीकारण्यापासून दोन फायदे होतात इतकें खचित. एक तर, श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम मुळींच कधींहि न करणाऱ्या मनुष्यापेक्षां पद्धतशीरपणें श्वासोच्छ्वास करणाऱ्या माणसाच्या फुफ्फुसांत अधिक हवा जाते. आणि शिवाय, एखाद्या विशिष्ट पद्धतीचा स्वीकार केल्यानें, त्या पद्धतीचा हेतु मनामध्यें कायम राहतो, व दर वेळेस श्वासोच्छ्वास करीत असतां तो हेतु तीव्रतेनें ध्यानांत येतो. ही एक प्रकारची स्वयंसूचना होऊन बसते, व तर्कातीत मनावर तिचा पुनः पुन्हां अभियोग झाल्यामुळें अतिशय फायदा होतो. मोकळ्या हवेंत हिंडतांना खालीं दिलेल्या स्वयंसूचनांचा उपयोग करण्याविषयीं आमची वाचकांस आग्रहाची शिफारस आहे.

“ हवा हें एक अत्यंत महत्त्वाचें प्राणद्रव्य आहे. मी आतां दीर्घ श्वासोच्छ्वास करून हवेचें सेवन करीत आहे, व ही मोकळी हवा माझ्या फुफ्फुसांत शिरल्यानें मला अतिशय बरें वाटत आहे. यामुळें माझी प्रकृति उत्तम होईल, अशी माझी खात्री आहे. ”

“ या स्वच्छ, ताज्या, मोकळ्या हवेचा माझ्या प्रकृतीवर फारच उत्तम परिणाम होईल. तिच्या सेवनानें मला गाढ झोंप लागेल, अन्न-पचन उत्तम रीतीनें होईल, आणि शरीरांत ताजें, लालबुंद रक्त उत्पन्न होईल. ”

प्रकरण २९ वें.

जलपान व बाह्यस्नान यांविषयीं

पाण्याकडून होणारीं दोन महत्त्वाचीं कामें—रोज पाणी किती व कसें घ्यावें—पाणी वापरण्याची दुसरी पद्धतिः बाह्यस्नान—त्वचा साफ राखण्याची आवश्यकता—स्नानाविषयीं कांहीं सूचना.

हवेवांचून मनुष्याला क्षणभरही राहतां येणार नाहीं. आणि पाण्यावांचून कांहीं वेळ राहतां येईल, हें जरी खरें तथापि पाणी हें एक प्राणद्रव्य (Life essential) आहे हें विसरतां कामा नये.

पाण्याकडून होणारीं दोन महत्त्वाचीं कामें.

ज्या चार महत्तत्त्वांपासून जीवाचें धारणपोषण होतें असें मागील प्रकरणांत सांगितलें त्यांपैकीं दोन— ऑक्सिजन व हायड्रोजन— पाण्यामध्यें असतात. अर्थातच जीवाच्या धारणपोषणास पाणी हें एक अत्यंत अवश्यक असें द्रव्य आहे. आपल्या मानवी देहाच्या एकंदर योगक्षेमांत पाण्याचे मुख्यतः दोन उपयोग आहेत. पाण्याची क्रिया अग्नीला विरोधक असते. हवेंतून जो ऑक्सिजन आपलीं फुप्फुसें आंत शोषून घेतात त्याचा, आणि आपल्या अन्नाबरोबर शरीरांत शिरणाऱ्या कार्बनचा रासायनिक संयोग होऊन, आपल्या सर्व शरीरभर एकसारखी दहनक्रिया चाललेली असते. या दहनाक्रियेवर योग्य दाब ठेवून तिचें नियमन केलें नाहीं तर तिच्यापासून शरीराला अपाय होईल. हें नियमनाचें महत्त्वाचें काम पाणी करतें. सर्व शरीरभर पसरलेल्या लहान लहान लक्षावधि भट्टयांमध्यें दहनक्रिया अहोरात्र चाललेली असते, व आपल्या शरीराला अवश्य तेवढी ऊष्णता त्यामुळेंच प्राप्त होते. उलट, जेवढें पाणी आपण सेवन करूं तेवढें शरीरभर

वाहतें, आणि शरीरांतील ऊष्णता प्रमाणाबाहेर वाढून ती अपायकारक होऊं नये अशी व्यवस्था करतें. म्हणूनच, ताप आला असतांना किंवा कांहीं श्रम होऊन श्वासोच्छ्वास जोरानें व्हावयास लागला असतांना शरीरांतील अग्नीला ऑक्सिजनचा पुरवठा नेहमींपेक्षां अधिक होऊन दहनक्रिया जोरानें होऊं लागते. शरीराचें ऊष्णतामान एकदम खूप वाढतें, आणि त्या वाढलेल्या उष्णतेचें नियमन करण्यासाठीं अधिक पाण्याची मागणी निसर्गाकडून केली जाते. त्याचप्रमाणें, हवेंतील ऊष्णतेमुळें किंवा दुसऱ्या कांहीं कारणामुळें शरीराला बाहेरून ऊष्णता मिळून शरीरांतून बाहेर पडणाऱ्या ऊष्णतेचा मार्ग बंद झाला कीं, अधिक पाण्याची गरज भासूं लागते.

याखेरीज, शरीराच्या राज्यांत वाहतुकीचें साधन म्हणून पाण्याचा फार उपयोग होतो. पाणी अतिशय गतिक्षम असल्यामुळें धमन्या, शिरा, आणि शरीरांत पसरलेल्या अनंत नलिका, या सर्वांतून तें भराभर जातें; आणि आपापलीं कामें सुरळीत करण्यासाठीं शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना ज्या रुधिररेणूंची आणि पोषक द्रव्यांची गरज असते तीं त्या त्या भागांना नेऊन पोंचविण्याचें काम तें करतें. जातांना पोषक द्रव्यें वाहून नेणारें पाणी परत येतांना कुचकामाचीं मलद्रव्यें वाहून नेण्याचें काम करतें. हीं मलद्रव्यें अत्यंत विषारी असतात, व तीं शरीरांत तशींच राहिल्यास अपाय होण्यासारखा असल्यामुळें त्यांची ताबडतोब शरीराबाहेर हकालपट्टी होणें जरुरीचें असतें. शरीराबाहेर मलद्रव्यें नेण्याचें महत्त्वाचें काम पाणी करतें. बऱ्याचशा मलद्रव्याचें पाण्यांत विद्रावण होऊन तें पाणी मूत्राशयांत सांठतें, व तेथून त्याचा उत्सर्ग होतो; बरेंचसें मलद्रव्य शरीराच्या रंध्रांतून बाहेर पडतें; आणि याशिवाय, फुप्फुसाच्या व नाकाच्या वाटें श्वासोच्छ्वासाबरोबरही बरेंचसें मलद्रव्य उत्सर्जित होतें. पाण्याचा कांहीं अंश मलद्रव्यांत मुरतो, व त्यामुळें अन्नमार्गांतून मलद्रव्य सरकण्यास सोपें जातें, व गुदद्वाराबाहेर त्याचा उत्सर्ग होण्यास मदत होते.

वर सांगितलेलीं अत्यंत महत्त्वाचीं दोन कामें पाण्याकडून व्हावयाचीं असल्यामुळें प्रत्येकानें पाण्याचें यथायोग्य सेवन केलेंच पाहिजे. शरीराच्या रंध्रांतून बाहेर पडणाऱ्या घामाच्या रूपानें, आणि श्वासोच्छ्वासावाटें शरी-

रांतील बरेंचसें पाणी बाहेर जात असतें. ही सारखी चालू राहणारी पाण्याची तूट भरून काढणें अत्यंत अगत्याचें आहे. आपल्या शरीरांतील ही तूट पुरती भरून निघेनाशी झाली कीं, निसर्गाकडून आपल्याला इशारत मिळते. या इशारतीलाच "तहान" अशी संज्ञा आहे. श्वासोच्छ्वास करण्याची जशी आपल्याला इच्छा असते, व त्या इच्छेस अडथळा झाल्याबरोबर जसे आपण अस्वस्थ होतों, त्याचप्रमाणें "तहान" लागून पाणी पिण्याची इच्छा झाली असतांना पाणी मिळालें नाहीं तर आपण अतिशय अस्वस्थ होतों, आपल्या स्नायूंत ढिलाई येते, आणि एकंदर शक्ति नाहींशी झाल्यासारखें वाटतें. अशा वेळीं पाण्याचा ताजा पुरवठा झाला कीं, एकदम हुशारी वाटते, उल्हास येतो, आणि गेलेली शक्ति पुन्हां परत येऊन शरीर ताजें तवानें, व टवटवीत होतें. यासाठीं शरीराला पुरेशा पाण्याचा पुरवठा करण्याविषयीं आपण नेहमीं दक्षता बाळगिली पाहिजे.

रोज पाणी किती व कसें प्यावें.

पूर्वीं एका प्रकरणांत आम्हीं सांगितलेंच आहे कीं, प्रत्येक मनुष्यानें रोज सुमारें तीन शेर द्रव पदार्थांचें सेवन केलें पाहिजे. जेवतांना आमटी वगैरे जे पातळ पदार्थ आपण खातों, व इतर वेळीं दूध, व ताक, चहा वगैरे जे पदार्थ आपल्या पोटांत जातात, ते वजा केले तर निवळ पाणी सुमारें अडीच शेरांपर्यंत प्रत्येकानें रोज प्यावयास पाहिजे असें म्हणतां येईल. प्यावयाचें पाणी शक्य तितकें शुद्ध केलेलें असावें. पाणी कसें प्यावें याविषयीं आम्ही विवेचन करूं लागलों तर आम्ही फुकट जागा अडवीत आहोंत, असें कांहीं वाचकांस वाटेल. परंतु, वास्तविक पाहतां ही साधी गोष्ट देखील पुष्कळ लोकांस कळत नाहीं, व कळली तरी वळत नाहीं. भूक लागली असतांना एकदम ओ येईपर्यंत जेवून पचनक्रिया बिघडून घेणें जितकें सूज्ञपणाचें होईल, तितकेंच तहान लागली कीं, ढसाढसा तांब्याभर पाणी पिणेंही होईल. पाणी केव्हां प्यावें, व कसें प्यावें याविषयीं थोडक्यांत उत्तम प्रकारचा नियम घालून द्यावयाचा असेल तर असें म्हणतां येईल कीं, "जितक्या वेळां तहान लागेल तितक्या वेळां पाणी प्यावें, पण दर वेळेस थोडें थोडें प्यावें." शरीरांतील पाण्याचा सांठा कमी झाला कीं

निसर्गतःच आपल्याला तहान लागते, आणि अशा वेळीं पाणी पिणें हितावह आहे. पण, पाणी प्यावयाचें याचा अर्थ गरज नसतांना पाण्याच्या पुरांत बुडावयाचें असा नाहीं. असें केल्यानें तहान तावडतोब भागण्याचें लांबच राहून, जठररसाचें मात्र पाणी होतें आणि पचनक्रियेला धक्का बसतो. पाणी केव्हां प्यावें याविषयीं निरनिराळ्या डॉक्टरांचीं निरनिराळीं मतें आहेत. सर्व मतांतून सामान्य सिद्धान्त काढावयाचा असेल तर असें म्हणतां येईल कीं, दोन जेवणांच्या मध्यंतरीं कोणत्याही वेळीं तहान लागली कीं पाणी प्यावें. पाणी प्यावयासाठीं ज्यांना एक विवक्षित वेळ ठरवावयाची असेल त्यांनीं सकाळीं उठून शौचमुखमार्जन केल्याबरोबर, किंवा दुपारीं व रात्रीं जेवण झाल्यानंतर अर्ध्या तासानें पाणी पिणें चांगलें. येवढें मात्र खचित कीं, जेवण चालू असतांना किंवा कांहीं खात असतांना पाणी मुळींच पिऊं नये. अन्नाचा एक घांस घ्यावयाचा आणि पाणी प्यावयाचें अशी संवय पुष्कळ मंडळीस असते. ही संवय फार वाईट. कारण, अन्नाचें चर्वण चाललें असतांना त्यांत तोंडांतून वाहणारी लाळ मिसळावी लागते. खातां खातां पाणी प्यायलें कीं, लाळेशीं अन्नाचें मिश्रण होत नाहीं, व त्यामुळें त्या अन्नाचें नीट पचन होत नाहीं. तसेंच, अन्नाचें चर्वण होऊन तें पोटांत गेलें म्हणजे त्या ठिकाणीं जठररस त्यांत मिसळावा लागतो. हा जठररस जितक्या शुद्ध स्वरूपांत अन्नाशीं मिसळेल, तितकी पचनक्रिया उत्तम प्रकारें होते, आणि शरीराच्या पोषणाला अवश्यक असणाऱ्या द्रव्यांची चांगली उत्पत्ति होते. यासाठीं अन्न पोटांत जाऊन जठररसाचा त्याच्यावर संस्कार होईपर्यंत पाणी पोटांत जाऊं देऊं नये हें चांगलें. यासंबंधीं एका प्रसिद्ध डॉक्टरांचें असें सांगणें आहे कीं, "जेवतांना सात आठ वेळां जो मनुष्य पाणी पितो तो एक तर आपला जठररस इतका पातळ करून टाकतो कीं, पचनक्रियेला त्या रसाची बिलकुल मदत होत नाहीं, आणि शिवाय त्याच्या पोटांत सात आठ पदार्थांची सरमिसळ झाल्यामुळें पचनक्रियेला विरोध होतो. अशा स्थितींत त्याला अजीर्णापासून त्रास झाला, आणि त्याचें पोट दुखूं लागलें तर त्यानें दुसऱ्या कोणाला काय म्हणून दोष द्यावा?" जेवतांना पाणी पिण्याच्या घातुक संवयीमुळें अनेक प्रकारच्या

रोगांचा उद्भव होतो, याविषयीं सर्व शास्त्रज्ञांचें एकमत आहे. सकाळीं उठल्याबरोबर एक पेलाभर गरम पाणी चमच्यानें हळू हळू प्यायल्यानें फार फायदा होतो, असें कित्येक डॉक्टरांचें मत आहे. मनुष्याला ताप आला म्हणजे त्याच्या अंगांतील ऊष्णता वाढते, व त्याला अधिक पाणी प्यावेंसें वाटूं लागतें. अशा वेळीं तापकरी माणसाला पाणी पिऊं न दिल्यानें फायदा होईल अशी जी लोकांची समजूत आहे ती सर्वस्वी भ्रममूलक आहे. तापकरी मनुष्याला वाटेल तितकें पाणी पिऊं द्यावें, कारण त्याच्या शरीराला त्याची अतिशय गरज असते. मात्र एकदम फार पाणी न देतां दर वेळेस दोन दोन घोंट दिले पाहिजेत.

पाणी वापरण्याची दुसरी पद्धतिः स्नान

शरीराच्या धारणपोषणासाठीं पुरेसें पाणी पिणें किती अवश्य आहे, हें वरील विवेचनावरून वाचकांस कळून आलेंच असेल. परंतु, आरोग्यसंवर्धनासाठीं पाण्याचा उपयोग करावयाचा असल्यास "पाणी पिणें" येवढा एकच मार्ग उपलब्ध आहे असें नव्हे. पाणी पोटांत घातल्यानें जें कार्य होतें त्याच कार्याची साध्यता पाण्यानें स्नान केल्यासही होते. शरीराचा एखादा भाग किंवा सबंद शरीर पाण्यानें धुऊन काढणें या क्रियेस स्नान म्हणतात. स्नान दोन प्रकारचें आहे. एक बाह्य स्नान (External bath), आणि एक 'अंतःस्नान' (Internal bath). "अंतःस्नाना"विषयीं पुढील प्रकरणांत स्वतंत्रपणें विचार करावयाचा असल्यामुळें या ठिकाणीं फक्त बाह्य स्नानाविषयीं थोडेंसें विवेचन करूं.

आज विसाव्या शतकांतील सुधारणेच्या दिवसांत स्नान करण्याच्या अवश्यकतेविषयीं विशेष लिहावयास पाहिजे असें नाहीं. बाकी, कांहीं अंशीं पाश्चात्त्यांच्या अनुकरणलालसेनें, व कांहीं अंशीं परिस्थितीच्या अडचणीमुळें रोज स्नान करण्याच्या नियमाकडे दुर्लक्ष करणारी पुष्कळ मंडळी, विशेषतः मुंबईसारख्या शहरांत, आढळतात. अशा मंडळींनीं हें लक्षांत ठेवावें कीं, शरीरपोषणासाठीं अन्नसेवन जितकें अवश्य आहे तितकेंच, किंबहुना थोडें अधिकच, शरीरशुद्धीसाठीं रोज स्नान करणें अवश्य आहे. कारण, शरीरशुद्धि झाली नाहीं तर शरीरपोषणाला अडथळा झाल्यावांचून राहणार

नाहीं. स्नानाचें महत्त्व अगदीं प्राचीन कालापासून मनुष्याला समजलेलें आहे. आपल्या हिंदुस्थानासारख्या ऊष्ण प्रदेशांत तर स्नानाचें महत्त्व फारच आहे. आमच्या पूर्वजांनीं स्नानाचें माहात्म्य ओळखून कुशलतेनें स्नान हें एक धार्मिक विधींतील आवश्यक अंग करून ठेवलें. हिंदू धर्मांतच नव्हे तर ज्यू लोकांच्या धर्मांतही स्नान धर्मविहित गणलें जातें. असें असल्यामुळें बहुतेक प्रत्येक स्त्रीपुरुष रोज स्नान करण्यास जरी चुकत नाहीं तरी स्नानामुळें शरीरावर कोणता सुपरिणाम घडतो हें त्यांस माहित नसतें. आरोग्यसंवर्धक जी जी गोष्ट आपण करतों ती समंजसपणें आपल्या हातून झाल्यास तिच्यापासून अधिक फायदा होईल, अशी आमची समजूत असल्यामुळें स्नानाचा शरीरावर काय परिणाम होतो त्याचें या ठिकाणीं थोडेंसें विवेचन करणें आम्हांस उचित दिसतें.

त्वचा साफ राखण्याची अवश्यकता.

आपल्या हाताच्या पंज्यावर सूक्ष्मदर्शक यंत्र ठेवून पाहिलें असतां पंजा नेहमींप्रमाणें मऊ आणि गुळगुळीत न दिसतां खडबडीत आणि ठिकठिकाणीं उंच सखल असा दिसेल. याचें कारण असें कीं आपल्या शरीराच्या त्वचेला असंख्य रंध्रें आहेत. हीं रंध्रें म्हणजे आपल्या शरीरांतील घर्मोत्सर्जक मांसग्रन्थींचीं बाहेरचीं तोंडें आहेत. मलद्रव्यें घामाच्या रूपानें बाहेर फेंकण्याचें काम या मांसग्रन्थी करतात. या मांसग्रन्थी नलिकेच्या आकाराच्या असतात, आणि त्या साऱ्या एकीला एक जोडून मांडल्या तर त्यांची लांबी दहा मैल भरेल इतक्या मांसग्रन्थी एकंदर शरीरांत मिळून आहेत. रक्तांतून पाणी वेगळें काढून तें त्वचेच्या बाहेरील भागापर्यंत आणण्याचें कार्य या मांसग्रन्थी अहोरात्र करीत असतात. हें बाहेर पडणारें पाणी सामान्यतः दिसून येत नाहीं, कारण त्याची वाफ होऊन तें लगेच उडून जात असतें. पण एखादे वेळीं फार ऊष्मा होत असला, किंवा फार श्रम झाले, किंवा आजार झालेला असला तर वाफारून जाणाऱ्या पाण्यापेक्षां अधिक पाणी त्वचेवर जमत असतें, व मग त्या मनुष्याला घाम आला असें आपण म्हणतों. या घामाचें रासायनिक पृथकरण केलें तर त्यांत शरीरांतील मलद्रव्यें असल्याचें दिसून येतें. शरीरांत

नव्या अणूंची उत्पत्ति आणि जुन्यांचें मरण आणि उत्सर्जन या अन्योन्यावलंबी क्रिया सारख्या चालू असतात, आणि मृत अणू व मलद्रव्यें बाहेर फेंकण्याच्या कामीं स्वेदग्रन्थींचा (Sweat Glands) निसर्गाकडून उपयोग करण्यांत येतो. स्वेदग्रन्थींतून मृत अणू व मलद्रव्यें बाहेर पडलीं नाहींत तर तीं शरीरांतच सांठून राहतील, आणि नाना प्रकारच्या रोगजंतूंची त्यामुळें उत्पत्ति व वाढ होऊन शरीराच्या आरोग्याचा नाश होईल. म्हणून या स्वेदग्रन्थींचीं तोंडें, म्हणजे त्वचेचीं रंध्रें उघडीं ठेवणें अत्यंत अगत्याचें आहे. या स्वेदग्रन्थीखेरीज आपल्या त्वचेंत आणखी एका प्रकारच्या ग्रन्थी असतात. त्यांचें नांव तैलग्रन्थी (Oil Glands). त्वचेला एक प्रकारचें तेल लावून ती मृदु करणें हें त्यांचें कार्य होय. ज्या ठिकाणीं आपल्या अंगावर केंस असतात त्या ठिकाणीं या तैलग्रन्थी फार असतात. आपली प्रत्यक्ष त्वचा देखील दर क्षणाला नवी बनत असते. त्वचेंत दोन प्रकार आहेत. एक बाहेरची त्वचा, व एक आंतील त्वचा. वरची त्वचा जुनी पुराणी झाली कीं गळून पडत असते व तिच्या जागीं आंत तयार होणारी नवी त्वचा बाहेर येत असते. जुनी झालेली त्वचा अंगावर तशीच राहणें फार अनिष्ट आहे. ती चोळून काढून टाकली पाहिजे.

या सर्व गोष्टी विचारांत घेतल्या म्हणजे वारंवार अंग जोरानें घांसून स्नान करण्याचें महत्त्व कोणाच्याही लक्षांत येईल. त्वचेंतील स्वेदनलिका म्हणजे एक प्रकारें ड्रेनेजच्या नळ्याच होत. त्यांचीं तोंडें बंद पडूं देणें किती अनर्थावह होईल त्याची कल्पना सहज करतां येण्यासारखी आहे. मनुष्याच्या अंगावर हबक रंग फांसून त्याच्या त्वचेचीं रंध्रें बंद केलीं तर अल्प काळांतच त्याची व मृत्यूची गांठ पडेल. स्वेदग्रन्थींतून बाहेर पडणारा घाम, तैलग्रन्थींतून बाहेर पडणारें तेल, वगैरे पदार्थ तसेच सांचूं दिले तर त्वचेचीं रंध्रें, हबक लावल्याइतकीं जरी नाहीं तरी जवळ जवळ तितकींच, बुजलीं जातात. असें झालें म्हणजे रक्तांतील अशुद्ध द्रव्यें रंध्रांच्या द्वारें बाहेर जाईनातशीं होऊन तीं मलद्रव्यें फुफ्फुसें, मूत्राशय, वगैरे आंतील इंद्रियांतच सांठत जातात, आणि शरीराचें आरोग्य नाहींसें होतें. तीं इंद्रियें आधींच निर्बल झालेलीं असलीं तर मोठमोठे रोग जडण्यासही वेळ लागत

नाहीं. अनेक प्रकारचे त्वचेचे घाणेरडे रोगही या कारणामुळेंच उद्भवतात. त्वचेच्या पृष्ठभागावर सांचणाऱ्या घाणींतच अनेक प्रकाराच्या रोगजंतूंची उत्पत्ति व वाढ होते. त्वचेवर येणारी घाण तावडतोब काढून टाकली तर या रोगजतूंना घर करावयास कधींच सवड मिळावयाची नाहीं. म्हणूनच वारंवार स्नान करून त्वचा स्वच्छ आणि सुंदर राखण्याचा उपदेश सर्व काळच्या सर्व सूज्ञ लोकांनीं केलेला आहे.

स्नानाविषयीं कांहीं सूचना.

बाह्य स्नान करण्याच्या अनेक पद्धति निरनिराळ्या माणसांनीं पसंत केलेल्या आहेत. त्या सर्वांच्या गुणावगुणांचें वर्णन करण्याची ही जागा नव्हे. जिज्ञासू वाचकांना या विषयासंबंधीं पुष्कळ पुस्तकें मिळण्यासारखीं आहेत. फक्त दोन चार गोष्टींचा या ठिकाणीं उल्लेख केला असतां कार्यभाग होईसें वाटतें.

१. स्नान करण्याची सर्वांत उत्तम वेळ म्हणजे सकाळीं उठल्याबरोबर, किंवा सकाळीं दहा वाजतां, किंवा रात्रीं निजण्यापूर्वी. त्यांतल्या त्यांत पहांटेची वेळ सर्वोत्कृष्ट. रोज पहांटे गार पाण्यानें स्नान केल्यास आरोग्यसंवर्धन उत्तम प्रकारें होतें.

२. स्नान करतांना अंग खूप जोरानें चोळलें पाहिजे. सर्वांग साबणाच्या सहाय्यानें जोरानें चोळून, स्नायू रगडून, आणि शरीराच्या प्रत्येक भागाचें मर्दन करून स्नान केल्यास त्वचेचीं सारीं रंध्रें पूर्ण मोकळीं होतात, आणि एक प्रकारचा अवर्णनीय आराम वाटूं लागतो.

३. अंग चोळल्यानें रंध्रें उघडीं झालेलीं असतांना त्यावर वाऱ्याचा झोत लागला तर त्यामुळें अपाय होण्याचा संभव असतो. यासाठीं कढत पाण्याचें स्नान संपल्याबरोबर सर्वांगावर थंड पाणी ओतावें, म्हणजे उघडलेलीं रंध्रें एकदम गच्च मिटून जातात, आणि वारा बाधत नाहीं इतकेंच नव्हे, तर अंगांत ऊब कायम राहून आनंद वाटतो.

आरोग्यरक्षणासाठीं पाण्याचा उपयोग तीन प्रकारें करतां येण्यासारखा आहे. पाणी पिऊन मलविसर्जनक्रिया सुव्यवस्थित करतां येते. बाह्य स्नान करून विसर्जनक्रियेला मदत करतां येते. आणि अंतःस्नानाच्या योगानेंही कोठ्यांत सांचलेल्या घाणीचा निकाल करतां येतो. यांपैकीं पहिल्या दोन गोष्टींची येथपर्यंत चर्चा केली. या दोन गोष्टी लोकांच्या थोड्या फार परिचयाच्या आहेत. परंतु या दोहोंइतकीच, कदाचित् अधिक महत्त्वाची तिसरी गोष्ट, ‘ अंतःस्नान ’ ही फार लोकांस नीटशी माहित नाहीं. आरोग्यरक्षणाच्या कामीं तिचा फारच उपयोग असल्यामुळें तिचें विवेचन पुढील प्रकरणांत स्वतंत्रपणें करूं.

प्रकरण ३० वें.

अंतःस्नानाच्या कृतीचा शोध.

डॉ. हॉल यांचा क्षयरोग—देहांतील मोरी—रेचकांची अनिष्टता—देहांतील मोरी साफ करण्याची नवी युक्ति—प्रत्यक्ष प्रयोग—कोठ्यांत साडे तीन शेर पाणी—प्रयोगांचा अद्भुत परिणाम.

" एनिमा " नांवाच्या यंत्राच्या साहाय्यानें किंवा इतर कांहीं रीतीनें गुदद्वारावाटें आंत कोठ्यामध्यें पाणी सोडून आंतील कोठा साफ धुवून काढण्याच्या क्रियेस "अंतःस्नान" हीं संज्ञा आहे. बाह्य स्नानानें शरीराची बाह्य त्वचा साफ होऊन मलविसर्जन होतें, त्याचप्रमाणें कोठ्यांत सांचलेलीं मलद्रव्यें बाहेर काढणें हा या "अंतःस्नाना"चा उद्देश आहे. शरीराच्या सर्व रोगांचा उद्भव मलसंचयापासून होतो, आणि सर्वांत अधिक मल सांचण्याची जागा म्हणजे कोठा होय. या दोन गोष्टी ज्यास पटल्या त्याला, जर एखाद्या कृतीनें कोठ्यांतील मल बाहेर काढतां आला तर तिचें आरोग्यरक्षणास फारच साहाय्य होईल, ही गोष्ट तात्काळ पटलीच पाहिजे. "अंतःस्नाना"च्या कृतीचा प्रथम ज्या माणसानें प्रयोग करून पाहिला त्याची विचारसरणी अशाच प्रकारची होती. त्या मूळ प्रयोगाविषयीं आणि प्रयोगकर्त्यांच्या विचारसरणीविषयीं सविस्तर माहिती वाचकांपुढें मांडल्यास, "अंतःस्नाना"चें स्वरूप व उद्दिष्ट कार्य त्यांस स्पष्ट समजेल असें वाटतें.

"अंतःस्नाना"च्या कल्पनेचा इतिहास पाहिला तर ती कल्पना अमुक गृहस्थास प्रथम सुचली असें म्हणतां येत नाहीं. कारण, जवळ जवळ एकाच वेळीं अनेक गृहस्थ त्या कल्पनेविषयीं प्रयोग करून पहात होते असें दिसतें. इतकें मात्र खरें कीं "अंतःस्नाना" च्या कृतीला पूर्ण पद्धत-

शीर स्वरूप देण्याचें श्रेय न्यू यॉर्क येथील डॉ. हॉल यांस दिलें पाहिजे. डॉ. हॉल हे धंद्यानें डॉक्टर नसून, विद्वत्तेबद्दल बहुमानार्थक डॉक्टर ही पदवी त्यांस मिळाली होती. "अंतःस्नाना"ची कल्पना आपणांस कां व कशी सुचली, आणि त्या कल्पनेविषयीं आपण कसे कसे प्रयोग करून पाहिले याविषयीं डॉ. हॉल यांनीं आपल्या पुस्तकांत पुढीलप्रमाणें हकीकत दिली आहे.

डॉ. हॉल यांचा क्षयरोग.

पुष्कळ दिवस सार्वजनिक व्याख्यानें द्यावयाचा व्यवसाय केल्यानंतर वयाच्या एकोणतिसाव्या वर्षीं मानवजातीचा अत्यंत भयंकर शत्रु जो क्षयरोग त्याला बळी पडून डॉ. हॉल यांची प्रकृति पार ढांसळली. त्यांचा भाऊ क्षयरोगानें नुकताच वारला होता; आणि त्यांच्या भावाची आणि त्यांची स्थिति हुबेहुब सारखी असल्याचें त्यांच्या डॉक्टरानें स्पष्ट सांगितलें. इतकेंच नव्हे तर, आतां तुम्ही फार दिवस जगणार नाहीं तेव्हां आपल्या चीजवस्तूची जी काय व्यवस्था करावयाची असेल ती विलंब न लावतां करून टाका असेंही बजावण्यास त्या डॉक्टरानें कमी केलें नाहीं. डॉ. हॉल यांनीं आपली प्रकृति तपासण्यास उत्तमोत्तम डॉक्टरांस बोलावून आणलें. त्या सर्वांनीं मिळून कसून तपासणी करून डॉ. हॉल यांचें एक फुफ्फुस अर्धवट कुजून गेलें असल्याचें व दुसरेंही बरेंच रोगग्रस्त झालें असल्याचें ठरविलें. डॉ. हॉल यांच्या प्रकृतीवर कोणताही वैद्यकी उपाय चालणार नाहीं, व ते फार तर एक वर्षभर जगतील, असा त्यांनीं आपला निश्चित अभिप्राय दिला. त्या वेळची स्वतःची स्थिति सांगतांना डॉ. हॉल लिहितात, " माझें शरीर म्हणजे नुसता अस्थिपंजर झाला होता, चेहऱ्यावर रक्ताची लाली अंशमात्र देखील उरली नव्हती, आणि चार पावलें देखील नीट चालण्याची शक्ति माझ्या अंगीं नव्हती."

शरीरप्रकृति इतकी ढांसळली असून, आणि अत्यंत काळजी उत्पन्न करणारे डॉक्टरांचे अभिप्राय माहित असूनही, डॉ. हॉल यांनीं आपली बलिष्ठ इच्छाशक्ति यत्किंचितूही डळमळूं दिली नाहीं, आणि परमेश्वरानें आपणांस पुष्कळ आयुष्य दिलेलें आहे, असा जो दृढविश्वास त्यांच्या मनांत होता तोहि चळूं दिला नाहीं. निराशेच्या मगरमिठींत स्वतःची मान ठेवून

मरणाची वाट पहात बसण्याचा दुर्बलपणा न पत्करतां, चहूंकडून घेरून टाकणाऱ्या विरोधी परिस्थितीच्या अंधःकारांतून मार्ग काढण्याचा भगीरथ प्रयत्न करण्याचें त्यांनीं ठरविलें. या रोगांतून मुक्तता कशी करून घ्यावी? आपल्या परमप्रिय प्राणांवर आलेलें हें भयंकर संकट कसें निवृत्त करावें? हे प्रश्न रात्रंदिवस त्यांच्या मनांत घोळूं लागले. आपण कांहीं प्रयत्न करून त्यांत यश आल्यास मानवजातीच्या एका भयंकर शत्रूवर विजय संपादन केल्यासारखें होईल; उलट, आपला प्रयत्न निष्फल झाल्यास आपल्याला मृत्युलोकांत पाय ठेवावा लागेल, असे विचार त्यांच्या मनांत येत.

"स्वतःच्या प्राणाचा बचाव करण्यासाठीं मार्ग शोधतांना माझ्या मनाला किती यातना झाल्या, आणि आशा व निराशा यांच्या वावटळींत सांपडून माझी आठ दहा दिवस काय अवस्था झाली ती माझी मला माहीत! त्याचें यथार्थ वर्णन करणें अशक्य आहे " असें डॉ. हॉल यांनीं लिहून ठेविलें आहे. ते पुढें म्हणतात, "निष्णात गणल्या गेलेल्या डॉक्टरांनीं माझी आशा सोडून दिली होती. माझें मरण त्यांनीं ठरवून ठेवलें होतें. त्यांच्या अभिप्रायावर विश्वास ठेवून स्वस्थ बसणें भाग होतें. परंतु, प्रत्यक्ष माझ्या स्वतःच्या प्राणाचा प्रश्न असल्यामुळें मी तसा बसणें शक्य नव्हतें. शेवटीं, क्षयाच्या रोगाशीं आणीबाणीचें युद्ध करण्याचा मी निश्चय केला. एक स्वतःच्या उपचारपद्धतीचा पराकाष्ठेचा जोर करून रोगाला तरी पराभूत करावयाचें, किंवा एर्वीतेर्वी मरावयाचेंच असल्यामुळें क्षयरोगानें मरण्याऐवजीं स्वतःच्या उपचारांना बळी पडून मरावयाचें असें मीं मनाशीं पक्कें ठरविलें." औषधें घेऊन रोगमुक्त होण्याचा प्रयोग करीत राहण्यांत डॉ. हॉल यांस मुळींच अर्थ वाटेना. कारण, औषधें देणाऱ्या डॉक्टरांनींच त्यांच्या मरणाचा लेख लिहून ठेवला होता, आणि शिवाय, औषधें घेतां घेतांच त्यांचा भाऊ नुक्ताच मृत्यु पावला होता. तेव्हां औषधांव्यतिरिक्त कांहीं तरी नवा उपाय शोधून काढला पाहिजे हें उघड होतें.

या मार्गानें विचार करतांना पहिल्या प्रथम एक गोष्ट स्पष्टपणें डॉ. हॉल यांस पटली ती ही कीं, रोगाची पीछेहाट करावयाची असेल तर

रोगवाहक जंतूंची वाढ प्रथम थांबविली पाहिजे, आणि नंतर विघातक काम करून शरीरपोषक द्रव्यांना निष्फळ करून टाकणाऱ्या रुधिराभिसरणांतील रोगजंतूंचा नायनाट करण्याची खटपट केली

देहांतील मोरी. पाहिजे. या गोष्टीवर विचाराची एकाग्रता केली असतांनाच डॉ. हॉल यांच्या दृष्टिपथांत एक अत्यंत महत्त्वाचा सिद्धान्त आला. तो सिद्धान्त आज आपल्याला सामान्य वाटतो, पण त्यावेळीं तो नवाच होता. तो हा कीं, कोठा बद्ध झाला म्हणजे त्यामुळें रुधिरप्रवाहांत वाहूं लागणाऱ्या मलोत्पन्न जंतूंपासूनच सर्व प्रकारच्या रोगांचा उगम होतो. मलविसर्जनाचा मुख्य मार्ग मलसंचयातिशयामुळें बंद झाला कीं, जठरांतील, आंतड्यांतील आणि विसर्जनमार्गांतील (Colon)घाणीमध्यें रोगजंतूंची झपाट्यानें वाढ होते; आणि मग ते जंतू रुधिरप्रवाहाबरोबर शरीराच्या सर्व भागांत वहात जाऊन, रोगाला सोयीची भूमिका तयार करून देतात. अर्थात्, डॉ. हॉल यांना स्पष्ट दिसूं लागलें कीं, आपल्या शरीरांतील रोगजंतूंची वाढ थांबवावयाची असेल, तर त्यांचा उगमच बंद करून टाकला पाहिजे. गांवांतील एखादी मोरी तुंबली म्हणजे शेजारच्या घरांत रोग पसरूं नये म्हणून ती मोरी स्वच्छ धुवून टाकतात. मनुष्याच्या पोटांतील मलविसर्जनमार्ग (Colon) म्हणजे एक प्रकारची मोरीच होय. तेव्हां डॉक्टर हॉल यांनीं विचार केला कीं, "माझ्या शरीरांतील ही मोरी कित्येक वर्षे बंद होऊन गेली आहे. माझें मूत्राशय साफ नसून मलबद्ध झालें आहे, व त्याची क्रिया यथाक्रम होत नाहीं. माझ्या यकृताची क्रियाही मंदावली आहे, आणि जठराचें काम नीट होत नसल्यामुळें तर आज कित्येक दिवस अपचनाची भयंकर व्यथा त्रास देत आहे. या बद्धकोष्ठतेमुळेंच शरीरांत जिकडे तिकडे घाण पसरून माझा रोग वाढत नाहीं काय ?"

रोगाचें कारण बद्धकोष्ठता आहे इतकें निश्चित केल्यानंतर कोठा साफ करण्याला कोणता उपाय योजावा हा पुढचा प्रश्न डॉ. हॉल यांच्या मनासमोर उभा राहिला. शरीरांतील मोरी साफ कशी करावयाची ? नेहमीं प्रचारांत असलेल्या रेचकांच्या योगानें कोठा नीट साफ होत नाहीं हें अनुभ-

ानें सिद्ध झालेलें होतें. इतकेंच नव्हे तर, विसर्जनमार्गांत सांचून घट्ट बनलेल्या द्रव्यांचें विद्रावण करण्यासाठीं हीं रेचकें शरीरांतील द्रव पदार्थ बळेंच वहावयास लावतात, व त्यामुळें एकंदर शरीराला क्षीणता येऊन रोगजंतूंचा प्रतिबंध व नाश करण्याची शरीरांतील नैसर्गिक शक्ति नाहींशी होते, व त्या जंतूंचा परिपोष होतो, ही देखील गोष्ट डॉ. हॉल यांच्या पूर्ण अनुभवास आलेली होती. रेचकानें काय कार्य होतें ? रेचक पोटांत गेलें म्हणजे त्यावर जठररसाची क्रिया होऊन त्याचा द्रव होतो, आणि मग रुधिराभिसरणाकडून त्याचा शोष होऊन, शरीराची जी नैसर्गिक मलविसर्जक प्रवृत्ति त्या प्रवृत्तीला तें उद्दीपित करतें. कारण, रेचक स्वभावतः विषारी द्रव्य असल्यामुळें तें बाहेर फेंकून देण्यासाठीं निसर्ग धडपड करूं लागतो, आणि तेवढ्यासाठीं एक प्रकारच्या द्रवाचा नेहमींपेक्षां अधिक प्रवाह आंतड्यांमध्यें वाहूं लागतो. या द्रवामुळें विसर्जनमार्गांत (Colon) सांचलेल्या द्रव्यांची उचल होते, आणि रेच होऊं लागतात. परंतु, रेचकाच्या या क्रियेमुळें शरीरांतील प्राणसंवर्धक द्रवपदार्थही शरीराबाहेर पडतात, आणि मनुष्याला वेदनाही सहन कराव्या लागतात. देहांतील प्राणसंवर्धक द्रवांचा उत्सर्ग झाल्यानें अतिशय थकवा येतो, आणि इंद्रियांची नैसर्गिक मलोत्सर्जक शक्ति हलके हलके क्षीण होऊन, शेवटीं कोणत्याही औषधाच्या मदतीनें तीं इंद्रियें आपलें काम करीनातशीं होतात. तेव्हां रेचकाखेरीज दुसऱ्या कोणत्या तरी साधनानें कोठा साफ करण्याची युक्ति शोधून काढली पाहिजे, असें डॉ. हॉल यांनीं आपल्या मनाशीं ठरविलें. आणि मग, गटारांतील मोरी तुंबली म्हणजे तिच्यांत पाणी ओतून ती साफ करून टाकतात, त्याचप्रमाणें आपल्या शरीराच्या मोरींतही पाणी ओतावयास काय हरकत आहे, असा प्रश्न साहाजिकपणेंच त्यांच्या मनांत उभा राहिला.

रेचकांची अनिष्टता.

डॉक्टर हॉल लिहितात, " बद्धकोष्ठताच माझ्या सर्व शारीरिक व्याधींचें, रोगाचें, व मृत्युभयाचें कारण होतें याविषयीं माझ्या मनांत तिळमात्रही शंका उरली नाहीं. परंतु, कृत्रिम उपायांनीं कोठा स्वच्छ धुवून काढून त्यांतील मलद्रव्यांचा पार नाश करण्याचें जें कल्पनाचित्र मीं आपल्या

मनांत रेखाटलें होतें, त्याला प्रत्यक्ष स्वरूप देणें शक्य आहे काय, या प्रश्नाचा मला समाधानकारक निकाल लावतां येईना. शेवटीं, काय होईल तें होवो, आपल्या कल्पनेप्रमाणें प्रत्यक्ष प्रयोग करून पहावयाचा असें मीं ठरविलें. माझी कल्पना अंमलांत आणावयाची म्हणजे आंतड्यांचा सबंद मार्ग गरम पाण्यानें भरणें अवश्य होतें.

देहांतील मोरी साफ करण्याची नवी युक्ति.

आंतील द्रवांखेरीज बाहेरून घातलेलें कितीसें पाणी आंतड्यामध्यें मावेल याविषयीं अदमास करावयास मला कांहींच साधन नव्हतें. प्रत्यक्ष प्रयोगानेंच त्या गोष्टीचा उलगडा करून घेणें भाग होतें. पण माझ्या रोगाला मी इतका कंटाळलों होतों, आणि त्याची हकालपट्टी करण्यास मी इतका उत्सुक झालों होतों कीं, मनांत योजिलेला प्रयोग करून पाहतां पाहतां माझा देहपात झाला तरी हरकत नाहीं असें वाटण्याइतकी बेफिकीरी माझ्या अंगीं आली होती."

मलविसर्जनमार्गांत (Colon) मलसंचय झाला म्हणजे त्याची प्रतिक्रिया सबंद शरीरावर होते. कारण, सांचलेल्या मळाला आंतड्याची जागा पुरेनाशी झाली कीं, जठरांतून अन्नाचा प्रवेश आंतड्यामध्यें होऊं शकत नाहीं. मग जठरांतच मलद्रव्यें गर्दी करतात, व त्यामुळें पचनक्रिया क्षीण होते. अपक्व स्थितींत अन्न जठरामध्यें राहिलें कीं त्याचा क्षोभ होऊं लागतो व एक प्रकारच्या अर्धवट विषारी आम्ल पदार्थांची उत्पत्ति होऊन त्यामुळें घशाशीं जळणें, पोट दुखणें, वारा धरणें, वगैरे नाना प्रकारच्या व्यथा सुरू होतात. जठरांत तयार होणारे नाना प्रकारचे आम्लपदार्थ रक्तांत मिसळले म्हणजे शरीराच्या झीजेची भरपाई करून ज्ञानतंतूंची डागडुजी करण्याचें काम रक्ताकडून होत नाहीं, व त्यामुळें शरीराचीं इंद्रियें रोगग्रस्त होऊं लागतात. बहुतकरून प्रथम फुफ्फुसें विकृत होतात, व त्यासच क्षय झाला असें म्हणतात. किंवा यकृत्, मूत्राशय वगैरे इंद्रियांस विकार जडतो. किंवा पुष्कळ वेळां आंत सांचलेली घाण बाहेर फेंकण्यासाठीं निसर्ग भयंकर धडपड सुरू करतो, व त्याचा दृश्य परिणाम म्हणजे यकृत्, आंतडीं, मूत्राशय वगैरे भाग सुजतात, किंवा ताप येतो.

तेव्हां पहिल्या प्रथम कोठा धुवून काढला पाहिजे, याविषयीं डॉ. हॉल यांच्या मनांत काडीइतकी सुद्धां शंका उरली नाहीं, व कोठ्यांत पाणी ओतण्याचें त्यांनीं ठरविलें. पहिल्या प्रयोगाच्या वेळीं त्यांनीं एक फुग्याची पिचकारी (Bulb Syringe) घेतली, व तिच्या साहाय्यानें सुमारें अडीच पावशेर पाणी कोठ्यांत घेतलें. अर्थात् हें करतांना त्यांना थोडा त्रास झाला. परंतु त्या पाण्याचा आंतड्यांकडून उत्सर्ग झाल्याबरोबर त्यांना बरें वाटलें. रेचक घेतल्यानंतर कधीं देखील वाटला नसेल इतका त्यांस आराम वाटला, आणि शिवाय रेचकांच्या योगानें जो थकवा येत असे तो मुळींदेखील आला नाहीं. दुसऱ्या खेपेला त्यांनीं तीन सवा तीन पावशेर गरम पाणी कोठ्यामध्यें भरलें. त्यावेळीं मलविसर्जन अधिक चांगल्या प्रकारें होऊन अधिक आराम वाटला. यानंतर दोन दिवसांनीं त्यांनीं दीड शेर पाणी घेतलें, त्याच्या अंगीं स्निग्धता उत्पन्न करण्यासाठीं थोडासा साबणाचा फेंस त्याच्यांत घातला, आणि पिचकारीच्या सहाय्यानें तें कोठ्यांत घातलें. इतकें पाणी वापरण्याचें कारण असें कीं, केवळ गुदकांडच नव्हे तर एकंदर सबंद आंतडें धुवून काढावयाचें डॉ. हॉल यांनीं ठरविलें होतें. नुसत्या गुदकांडांत सुमारें दोन तीन पावशेर पाणी मावतें. ज्या ठिकाणीं बारक्या आंतड्याची नलिका संपून मलविसर्जनमार्गाला सुरवात होते तेथपर्यंत पाण्याचा प्रवाह वहात जाऊन मल निघावा, असा डॉ. हॉल यांचा बेत होता. गुदकांडाच्या वळणाच्या पुढें पाणी घालवितांना त्यांना प्रथम किंचित् त्रास पडला; परंतु त्या जागेपासून पाणी एकदां पुढें सरकल्यानंतर सारें पाणी कोठ्यांत जाईपर्यंत कांहीं देखील त्रास झाला नाहीं, असें डॉ. हॉल यांनीं लिहून ठेवलें आहे. शिवाय, या खेपेस पाणी कोठ्यांत गेल्यावर ताबडतोब त्याचा बाहेर उत्सर्ग होऊं देण्याऐवजीं थोडा वेळ तें तसेंच कोठ्यांत आंवरून धरावयाचा त्यांनीं प्रयत्न केला. हा प्रयत्न करतांना प्रथम त्यांना जरा जड गेलें. परंतु, त्यांना असें कळून आलें कीं, जितका अधिक वेळ पाणी कोठ्यांत दाबून धरावें, तितकी त्याची बाहेर पडण्याची प्रवृत्ति कमी होते, आणि मग आपल्या इच्छेप्रमाणें हळू हळू त्याचें विसर्जन

प्रत्यक्ष प्रयोग.

करतां येऊन, त्यामुळें फारच आराम वाटतो, व पोट अगदीं स्वच्छ व हलकें होतें. या प्रयोगामुळें डॉ. हॉल यांची प्रकृति थोडीशी सुधारूं लागली व एकंदरींत त्यांना इतकी हुषारी वाटूं लागली कीं, स्वतःच्या नवीन प्रयत्नावर त्यांचा अढळ विश्वास बसावयास प्रारंभ झाला, आणि त्या प्रयत्नाविषयींचेच विचार रात्रंदिवस त्यांच्या डोक्यांत सारखे घोळूं लागले. लोकांना त्यांचा प्रयत्न धिटाईचा व मूर्खपणाचा वाटण्यासारखा होता, परंतु प्रत्यक्ष अनुभवानें त्यांची त्याच्यावर पूर्ण श्रद्धा जडूं लागली. त्यामुळें आणखी दोन दिवसांनीं त्यांनीं चवथा प्रयोग करून पाहिला. या वेळीं त्यांनीं पाण्याचें प्रमाण सवादोन शेरांपर्यंत वाढविलें. हळूं हळूं तें सर्व पाणी मलविसर्जनमार्गांत घातल्यानंतर ते जमिनीवर उताणे निजले, आणि सबंद मलविसर्जनमार्गांत त्या पाण्याचें अभिसरण होईल असें त्यांनीं केलें. शिवाय, या खेपेस त्यांनीं दहा मिनिटेंपर्यंत पाणी आंत धरून ठेवलें. डॉ. हॉल यांनीं अलीकडे फारच थोडें अन्न खाल्लेलें असल्यामुळें त्यांचा मलविसर्जन मार्ग जवळ जवळ रिकामाच होता, व त्यामुळें सवादोन शेर पाणी त्यांत मावण्यास विशेष त्रास पडला नाहीं.

या चवथ्या प्रयोगानंतर त्यांच्या पोटाच्या स्थितींत विलक्षण सुधारणा झाली. ही सुधारणा होईल अशी त्यांची अटकळ होतीच. आपला अदमास खरा ठरला याबद्दल त्यांना किंचित् आश्चर्य व अतिशय आनंद वाटला. याविषयीं डॉ. हॉल हे आपल्या लेखांत लिहितात, " हा चवथा एनिमा घेतल्यानंतर जठर व आंतडीं यांमधील द्वाराच्या जागीं एकदम विलक्षण उपशम झाल्यासारखें वाटूं लागलें, कांहीं तरी रिकामें झाल्यासारखें वाटूं लागलें, आणि एकंदर आंतड्याच्या भागांत मोकळेपणाचा अनुभव आला. माझ्या मनाशीं मीं केलेल्या अदमासाबरहुकूम या सर्व गोष्टी झाल्यामुळें मला फारच आनंद झाला. कोठ्यांतील पाण्याचें विसर्जन केल्यानंतर मी स्वस्थ पडून राहिलों, पण अर्ध्या तासानें मला इतकी भयंकर भूक लागली कीं, उठून खोलींतील खाण्याचे पदार्थ धुंडाळल्याशिवाय मला चैन पडेना. कित्येक दिवसांत भूक या भावनेचा मला अनुभव नव्हता. त्यामुळें त्या वेळची माझी भूक पाहतांच माझ्या प्रयत्नांच्या उचिततें-

विषयीं आणि रोगपरिहारक सामर्थ्याविषयीं माझी परिपूर्ण खात्री झाली."

याप्रमाणें डॉ. हॉल यांचा मूळ उद्दिष्ट हेतु पूर्ण सफल झाला. गेल्या चार वर्षांत त्यांचा कोठा मलद्रव्यांनीं खचून भरलेला होता, आणि त्या घाणीमुळें रोगजंतू सगळीकडे पसरून सर्व इंद्रियांच्या कार्यांत विकृति उत्पन्न झाली होती. परंतु आतां एका साध्या, सोप्या युक्तीनें डॉ. हॉल यांनीं आपला मलविसर्जनमार्ग साफ धुवून टाकला होता, व त्यामुळें बरेच दिवस बंद पडलेल्या इतर इंद्रियांच्या क्रिया शक्य तितक्या पूर्ववत् सुरू झाल्या. कित्येक दिवस हरपलेली त्यांची क्षुधेची भावना परत आली; आणि आपण शोधून काढलेल्या साधनानें कोठा नेहमीं साफ ठेवल्यास केवळ सात्त्विक अन्नाच्या सेवनानें आपलें क्षीण झालेलें शरीर पुन्हां बळकट करतां येईल, असा डॉ. हॉल यांस दृढ विश्वास वाटूं लागला.

कोठ्यांत साडेतीन शेर पाणी.

कोठ्यांत घालण्याच्या पाण्याचें प्रमाण आणखी वाढवून पाहण्याचा त्यांनीं विचार केला, व पांचव्या प्रयोगाच्या वेळीं एक गॅलनभर–साडे तीन शेर–गरम पाणी त्यांनीं मोजून घेतलें, व हळूं हळूं काळजीपूर्वक तितकें पाणी कोठ्यांत पिचकारीनें सोडलें. त्यामुळें पोट फुगलें, पण त्रास झाला नाहीं. तें साडेतीन शेर पाणी डॉ. हॉल यांनीं कांहीं वेळ कोठ्यांत धरून ठेवलें व नंतर सोडून दिलें. परिणाम व्हावयाचा तोच झाला. सबंद मलविसर्जनमार्ग साफ, निर्मळ झाला, आंतड्यांतील नेहमींचीं द्रव्यें जागच्या जागीं जाऊन बसलीं, जठर व आंतडें यांच्यामधील द्वार व प्रत्यक्ष जठर मोकळें होऊन गेलें, आणि चांगली चरचरीत भूक उत्पन्न झाली.

यानंतर एनिमाचा उपचार डॉ. हॉल यांनीं सतत चालू ठेवला. शेवटीं जी फलप्राप्ति झाली तिच्याविषयीं डॉ. हॉल यांचे उद्गारच या ठिकाणीं उधृत करणें चांगलें. ते म्हणतात, "औषधावांचून रोग घालविण्याचा हा अद्भुत उपाय ज्या दिवशीं मला उपलब्ध झाला त्याला आज चाळीस वर्षें होऊन गेलीं आहेत. दर दोन तीन दिवसांनीं रात्रीं एनिमा घेण्याच्या क्रमांत आजपर्यंत एकदां देखील मीं खंड पडूं दिलेला नाहीं. आजपर्यंत हजारों वेळां मीं एनिमा घेतला असेल, आणि मी अगदीं

शपथेवर सांगतों कीं, दर वेळेस पाण्याचें विसर्जन झाल्यापासून अर्ध्या तासाच्या आंत आंतड्यांतील द्रव्यें स्थिरावून आणि पोट रिकामें होऊन मला अतिशय तीव्र क्षुधा लागलेली आहे. माझ्या उपचारपद्धतीला मीं प्रारंभ केल्यापासून माझी शक्ति आणि वजन सारखें वाढत गेलें. सुमारें एक महिन्याच्या आंतच माझें वजन पांच पौंडांनीं वाढलें, व माझ्या चेहऱ्यावर थोडी आरोग्याची लाली दिसूं लागली. माझा कफ कमी झाला, मूत्राशयांतील व्यथा नाहींशी झाली, आणि अजीर्ण जें गेलें तें त्यानंतर पुन्हां कधींही त्यानें आपलें काळें तोंड दाखविलें नाहीं. दर महिन्याला माझी ताकद वाढून माझ्या वजनांतही भर पडत चालली. शेवटीं सुमारें बारा वर्षांपूर्वीं अगदीं उत्तम ताकदीच्या माणसासारखी माझी प्रकृति झाली, व माझें वजन दोनशें पंचवीस पौंडांपर्यंत वाढलें इतकेंच नव्हे, तर त्या वजनांत मेदाचा एक अंश देखील नव्हता, व माझ्या शरीराचा प्रत्येक तंतु बलिष्ठ आणि कठिण झाला होता."

प्रयोगांचा अद्भुत परिणाम.

वाचकांनीं हें विसरतां कामा नये कीं, डॉ. हॉल यांनीं स्वतःवर प्रयोग करून पाहण्यास जेव्हां प्रथम प्रारंभ केला तेव्हां ते जवळ जवळ मृत झालेले होते, आणि त्यांच्या शरीराचा सांगाडा क्षयासारख्या दुर्धर रोगाच्या भक्ष्यस्थानीं पडलेला होता. ही गोष्ट मनांत आणली म्हणजे त्यांनीं आपली प्रकृति सुधारली इतकेंच नव्हे तर सर्वांत सशक्त माणसाइतकें त्यांनीं आपलें शरीर बळकट केलें, ही गोष्ट अद्‌भुत चमत्कारासारखी वाटते.

डॉ. टर्नर वगैरे इतर कांहीं लोकांनींहि या एनिमाच्या कल्पनेचा प्रयोग करून पाहिला, व त्यांनाहि अतिशय गुण आला. आतां ही कल्पना प्रयोगावस्थेंत राहिली नसून तिला सिद्धान्ताचें स्वरूप आलेलें आहे. या एनिमाच्या कृतीसच "अंतःस्नान" हें नांव आहे. पाण्याचा हा तिसरा महत्त्वाचा उपयोग होय. "अंतःस्नान" कसें करावें, कोणी करावें, केव्हां करावें याविषयीं खुलासेवार माहिती वाचकांस करून देण्यासाठीं पुढील प्रकरणाची योजना केली आहे.

प्रकरण ३१ वें.

अंतःस्नानाविषयीं समग्र माहिती.

मलमार्गाचें (Colon) महत्त्व—ऐहिक सुख व मलमार्ग—पहिलें सूत्रः मलमार्गशुद्धि—एनिमाचीं उपकरणें—खिशांतील डॉक्टर—एनिमा कसा घ्यावा—एनिमाचें वैगुण्य—अंतःस्नान कसें करावें—अंतःस्नानसदृश एनिमा—दहा महत्त्वाच्या गोष्टी—स्त्रियांनीं व लहान मुलांनीं देखील अंतःस्नान करावें—गर्भिणी स्त्रिया व एनिमा—अंतःस्नानावरील चार आक्षेप व त्यांचें निराकरण—अंतःस्नानाची योग्यता

मलमार्गाचें (Colon) महत्त्व.

"अंतःस्नाना"च्या कृतीनें डॉ. हॉल यानीं क्षयासारख्या भयंकर रोगापासून आपली मुक्तता कशी करून घेतली त्याची जरूर तितकी सविस्तर हकीकत आम्ही मागील प्रकरणांत सांगितली. त्या कृतीनें कोठा साफ ठेवल्यास आरोग्यसंरक्षण कसें व किती होतें, हें त्या हकीगतीवरून वाचकांच्या पूर्णपणें लक्षांत आलेंच असेल. मानवी शरीराची रचना प्रथम खंडाच्या दुसऱ्या प्रकरणांत आम्हीं उलगडून सांगितली आहे; व त्या ठिकाणीं पचनेंद्रियासंबंधीं आम्हीं विवेचन केलें आहे. त्या प्रकरणांतील वर्णन व मागील प्रकरणांतील हकीकत हीं दोन्हीं वाचकांनीं एकसमयावच्छेदेंकरून मनांत आणल्यास पचनेंद्रियांपैकीं "मोठें आंतडें" (Colon) किंवा "मलविसर्जनमार्ग" या नांवाचा जो भाग आहे त्याचा देहाच्या आरोग्याशीं अत्यंत जिव्हाळ्याचा संबंध आहे, ही गोष्ट त्यांच्या ध्यानांत ताबडतोब येईल. आम्हीं जोडलेल्या चित्रांत पचनेंद्रियांचा जो भाग आहे त्याकडे पाहिल्यास असें दिसून येईल कीं, "लहान आंतडें" संपलें कीं तेंथें एक चापाचें दार (Trap Door) आहे, व त्या ठिकाणापासून "मोठ्या

आंतड्या "स किंवा " मलविसर्जनमार्गा " स (Colon) सुरुवात होते. सोबतच्या चित्राकडे पाहिलें असतां वाचकांस दिसेल कीं, हा मलविसर्जनमार्ग म्हणजे एक त्वचामय नलिका आहे. ती कमानीसारखी " लहान आंतड्या " वर ठेवलेली आहे, व ती सरळ पसरली तर तिची लांबी पांच फूट भरेल. शहरांतील सर्व लहान सहान गटारांतील घाण ज्याच्यांत जाऊन पडते त्या मोठ्या गटराशीं या मलविसर्जनमार्गाची तुलना करतां येईल. ज्यांचा आतां कांहीं उपयोग करतां येणें शक्य नाहीं अशीं सर्व मलद्रव्यें या मार्गांत येऊन पडतात, व तेथून शक्य तितक्या लवकर त्यांचा निकाल होण्याचें हलगर्जीपणामुळें किंवा इतर कांहीं कारणानें बंद होतांच बद्धकोष्ठता उत्पन्न होते, व मग तिच्यापासून सर्व प्रकारच्या रोगांचा उद्भव होण्याचा संभव असतो. मलविसर्जनमार्गांत शोषक द्रव्येंही असतात. त्यामुळें त्या ठिकाणीं अन्नद्रव्य कुजेपर्यंत राहिलें तर त्या कुजक्या द्रव्याचा आणि तज्जन्य रोगजंतूंचा शरीरांत शोष होतो. यासाठीं मलमार्गांत (Colon) सांठणाऱ्या द्रव्याचा तावडतोब निकाल झाला पाहिजे. हा निकाल रोज योग्य रीतीनें व्हावा अशी निसर्गानें योजना करून ठेवलेली आहे. मनुष्येतर प्राण्यांच्या बाबतींत आणि नैसर्गिक स्थितींत आयुष्यक्रमण करणाऱ्या मनुष्यांच्या बाबतींतही ही योजना सफळ होत असते. परंतु आधुनिक सुधारणेच्या योगानें या योजनेची उलटा पालट होऊन गेली आहे. विशेषतः बैठ्या कामाच्या आणि संवयींच्या माणसांना बद्धकोष्ठता जडते. डॉक्टर टर्नर यांनीं अनेक प्रयोग पाहून ठरविलें आहे कीं, आधुनिक सुधारणेच्या रीतीभातींप्रमाणें राहणाऱ्या दहा लोकांपैकीं सात लोकांचा मलमार्ग स्तंभित असतो. बहुतेक माणसांचा मलमार्ग (Colon) दिवसानुदिवस अधिकाधिक स्तंभित होत चाललेला असतो. रोज शौचास झालें म्हणजे आपल्याला वाटतें कीं, आपला मलमार्ग साफ आहे. परंतु, ही कल्पना चुकीची आहे. यासंबंधीं डॉ. फॉरेस्ट म्हणतात, " एखाद्याला रोज एकदांच नव्हे तर अनेक वेळां शौचास होऊनही त्याच्या मलमार्गाची अवस्तंभित स्थिति असणें शक्य आहे. बद्धकोष्ठता या शब्दाचा खरा अर्थ मलभारानें जड झालेला मलमार्ग असाच होय, हें लक्षांत ठेवलें

पाहिजे. अवस्तंभित मलमार्गाच्या एका टोंकानें रोज थोडें मलद्रव्य पडत राहिलें तरी दुसऱ्या बाजूला रोज मलभार वाढतच राहणें शक्य आहे, म्हणूनच दैनिक मलविसर्जन होत असूनही बद्धकोष्ठता वाढत जाते. कारण, फक्त खालच्या टोंकापासचा तेवढा मल रोज शरीराबाहेर पडत असतो." दुसऱ्या एका डॉक्टरांचें असेंच म्हणणें आहे कीं, "दैनिक मलविसर्जन हें बद्धकोष्ठता नसल्याचें प्रमाण आहे असें म्हणतां येणार नाहीं. कारण, ज्यांचा कोठा अतिशय अवस्तंभित झालेला आहे अशा माणसांस विचारलें असतां आपल्याला रोज शौचास साफ होतें असेंच त्यांच्याकडून उत्तर मिळेल."

शरीरांतील सर्व मल मलमार्गांत जाऊन सांठावयाचा इतकेंच मलमार्गाचें कार्य असतें तर गोष्ट निराळी होती. पण तसें नाहीं. मलमार्गात सगळा मल जाऊन पडतो इतकेंच नव्हे तर, त्या ठिकाणीं आलेलें अन्न किंवा विष शोषित करून शरीरांत जिकडे तिकडे पसरविणाऱ्या मांसग्रन्थी त्यांत आहेत. त्यामुळें, मलमार्ग अवस्तंभित झाला कीं, अन्नमार्गांतून खालीं सरकण्याच्या कामीं अडथळा होतो येवढेंच नव्हे तर, एखाद्या कारंजांतून पाण्याच्या धारा सारख्या वर उडत रहाव्या त्याप्रमाणें अवस्तंभित मलमार्गांतून विषारी द्रव्यांचे फवारे शरीराच्या सर्व भागांत उडत राहतात. या सिद्धान्ताचा वाटेल तेवढा पुरावा डॉक्टर लोकांना रोजच्या रोज मिळण्यासारखा आहे. घशाच्या किंवा पोटाच्या कांहीं विकृतीमुळें एखाद्याच्या पोटांत अन्न किंवा पाणी जात नसलें तर, अन्न किंवा पाणी गुदद्वारावाटें आंत घातल्यास त्यामुळें शरीरपोषण होऊन कित्येक महिने तो मनुष्य जिवंत राहूं शकतो. यावरून हीच गोष्ट सिद्ध होते कीं, मलमार्गात शोषणक्रिया करणाऱ्या अनेक मांसग्रन्थी वसत आहेत. मलमार्गामध्यें मलद्रव्यांचा केवढा ढीग सांचूं शकतो, आणि तो तेथें सांचूनही आणि रोजच्या रोज मलविसर्जन न होतांही मनुष्य किती काळ जिवंत राहूं शकतो, तें पाहिलें म्हणजे मन आश्चर्यानें भांबावून जातें. डॉ. फॉरेस्ट हे आपल्या अनुभवांतील एक उदाहरण असें सांगतात कीं, एका तरुण स्त्रीला दोन महिन्यांत मुळींच शौचास झालें नव्हतें, आणि त्यामुळें

शरीरपोषण बंद होऊन ती अत्यंत कृश, अशक्त, आणि रक्तहीन जरी झाली होती तरी, ती आपला रोजचा कामधंदा नेहमींप्रमाणें करीत होती. डॉक्टर प्राइझ यांच्या अनुभवांतील एक गोष्ट अशी आहे कीं, एका स्त्रीचा रोग डॉक्टरांनीं असाध्य म्हणून ठरविल्यानंतर त्यांनीं जेव्हां तिच्यावर अंतःस्नानाचा उपचार सुरू केला तेव्हां प्रथम तिनें चार महिन्यापूर्वीं खाल्लेल्या 'चेरी' फळांचे बनलेले घट्ट दगड तिच्या मलमार्गांतून बाहेर पडले.

ऐहिक सुख आणि मलमार्ग.

पचनक्रिया वास्तविक कशी व्हावयास पाहिजे, आणि तशी ती न होतां अपचनास प्रारंभ झाला म्हणजे मलमार्गावर काय परिणाम होतो, व त्यामुळें शरीराचें आरोग्य कसें ढांसळतें, तें आम्हीं येथपर्यंत बऱ्याच विस्तारानें सांगितलें. या विषयाचें इतक्या सविस्तरपणें विवेचन करण्याचें कारण असें कीं, आपल्या ऐहिक सुखाच्या दृष्टीनें हा विषय अत्यंत जिव्हाळ्याचा आहे अशी आमची दृढ समजूत आहे. आपलें शारीरिक व बौद्धिकच केवळ नव्हे तर, बऱ्याच अंशीं आपलें नैतिक कल्याणही मलमार्गाच्या स्वच्छतेवर अवलंबून आहे, असें म्हणणें सकृद्दर्शनीं कदाचित् हास्यास्पद वाटेल; पण, किंचित् विचार केल्यास आमच्या म्हणण्याची सत्यता प्रत्येक वाचकास पटल्याशिवाय राहणार नाहीं. मलमार्ग अवस्तंभित होऊन जठर आंबून गेलेलें आणि यकृत् मदावलेलें असतांना मनुष्य आनंदांत असणें अशक्य आहे. अवष्टंभाची ज्यांना कायमची व्यथा आहे तीं माणसें स्वभावानें अगदीं किरकिरीं होऊन बसतात. असल्या माणसांना प्रत्येक गोष्ट नापसंत असते. त्यांच्या बोलण्यांत व वागण्यांत त्रासिकपणा नेहमीं दिसून येतो. त्यांच्या पोटाप्रमाणेंच त्यांचा व्यवहारही आंबून गेलेला असतो. लोकांना ज्या गोष्टींपासून अतिशय आनंद होतो त्या गोष्टीसुद्धां त्यांना दुःखदायकच होतात. आयुष्याची गोड चव त्यांना मुळीं घेतांच येत नाहीं. ही जर प्रत्यक्ष अनुभवांतील गोष्ट आहे तर, आपलें प्रत्येकाचें सुखदुःख मलमार्गाच्या अवस्थेवर पुष्कळ अंशीं अवलंबून आहे, असें म्हटलें तर त्यांत अतिशयोक्ति कोठें उरली ?

या सर्व गोष्टींचा विचार करतां हें स्पष्ट दिसतें कीं, आपला मलमार्ग मोकळा व स्वच्छ कसा राखावा हें प्रत्येक स्त्रीपुरुषास उत्तम प्रकारें कळूं लागेल तर आमच्या समाजाच्या आरोग्याचा प्रश्न अर्धा अधिक सुटल्यासारखा होईल. मलमार्ग साफ करण्याची प्रचलित रीति म्हणजे रेचकें घेण्याची होय. पण रेचकांच्या योगानें उपायाबरोबर अपायही होण्याचा किती व कां संभव असतो तें आम्हीं आमच्या वाचकांस यापूर्वींच स्पष्ट करून दाखविलें आहे. त्यामुळें रेचकें घेण्याच्या विरुद्धच कोणीहि सूज्ञ उपचारक आपलें मत देईल हें उघड आहे. गुदद्वारावाटें कोठ्यांत पाणी सोडून कोठा धुवून स्वच्छ करण्याचा मार्गच आम्हांस सर्वोत्कृष्ट वाटतो. कारण हा मार्ग अगदीं साधा, सरळ, व सोपा आहे. द्वितीय व तृतीय खंडांत निरनिराळ्या रोगांवरील मानसोपचारांचें विवेचन करतांना आम्हीं सांगितलेंच आहे कीं, आमच्या चतुःसूत्री उपचारपद्धतींतील पहिलें सूत्र "एनिमानें कोठा साफ करणें" हें होय. इतक्या महत्त्वाच्या या सूत्राविषयीं प्रत्येक उपचारकास व आत्मोपचार (Self-treatment) करूं इच्छिणाऱ्या प्रत्येक स्त्रीपुरुषास पूर्ण माहिती असणें अत्यंत अगत्याचें आहे. पाण्याच्या सहाय्यानें कोठा धुवून काढण्याचा प्रयोग प्रथम करून पाहणारे डॉ. हॉल यांचे अनुभव मागील प्रकरणांत आम्हीं ग्रथित केले आहेत. डॉ. हॉल यांच्या कृतीचा आतां पुष्कळ खल झालेला आहे, व अनेक उत्तमोत्तम डॉक्टरांनीं तिच्यांत निरनिराळ्या सुधारणाहि घडवून आणल्या आहेत. सर्व डॉक्टरांच्या मताचें सार काढून पाहिलें असतां "एनिमा" किंवा "बस्ति" घेण्याची कोणती पद्धति निर्दोष ठरते तें आम्हीं अजमावून ठेवलें आहे; व त्याचाच या प्रकरणाच्या यापुढील भागांत विचार करावयाचा आहे.

पहिलें सूत्रः मलमार्ग-शुद्धि.

"एनिमा" किंवा "बस्ति" घेणें आणि "अंतःस्नान" करणें हे दोन्ही शब्द आतांपर्यंत जरी आम्हीं एकाच अर्थीं वापरीत आलों आहोंत तरी त्या दोन प्रकारांमध्यें बरेंच अंतर आहे. तें अंतर या प्रकरणांत आम्ही घड करून दाखविणार आहोंत. "एनिमा" व "अंतःस्नान" (Flushing)

या दोन्ही कृतींचा उद्देश कोठा धुवून साफ करणें हाच असतो; परंतु "एनिमा" घेण्यापेक्षां "अंतःस्नाना" नें उद्दिष्ट कार्याची सिद्धता अधिक चांगल्या प्रकारें होते. तें कसें तें समजावें म्हणून दोन्ही कृतींचें वर्णन करणें जरूर आहे.

एनिमा घ्यावयाचा म्हणजे काय ? याचें थोडक्यांत उत्तर द्यावयाचें झाल्यास असें म्हणतां येईल कीं, कांहीं उपकरणांच्या साहाय्यानें गुदद्वारावाटें कोठ्यांत पाणी घालून तें कांहीं वेळ तसेंच 'एनिमाचीं' उपकरणें. धरून नंतर त्याचें विसर्जन करावयाच्या कृतीस "एनिमा घेणें" असें म्हणतात. एनिमा कसा घ्यावा याविषयीं थोडक्यांत माहिती खालीं देत आहोंत:—

पहिली गोष्ट उपकरणांबद्दल. बाजारांत एनिमाचीं निरनिराळ्या प्रकारचीं भांडीं मिळतात. सुमारें तीन शेर पाणी मावेल इतकें मोठें पत्र्याचें टमरेलाच्या आकाराचें पात्र, त्याच्या खालच्या बाजूस जोडलेली सुमारें सहा फूट लांबीची नळी, व नळीच्या टोंकाला गुदद्वारांत घालावयासाठीं लावलेलें एक काळें बोंड, अशा प्रकारचा एनिमा बहुतकरून बाजारांत विकत मिळतो. या साध्या उपकरणापेक्षां भारी किंमतीचे एनिमेही उंची औषधसंग्रहालयांत (Drug Stores) विकत मिळतात. पत्र्याच्या भांड्याऐवजीं उत्तम रबराची पिशवी लावलेला एनिमा, किंवा गुदद्वारांत सरकविण्यास लांकडी बोंडाऐवजीं उत्कृष्ट रबराचें बोंड असलेला एनिमा कांहीं कंपन्यांनीं तयार केलेला आहे. परंतु, इतकीं भारी किंमतीचीं उपकरणें घेण्याची कांहीं अवश्यकता नाहीं. आमच्या मतें तर पत्र्याचें भांडें असलेला एनिमा घेण्यांत सात आठ रुपये खर्च करण्याची देखील गरज नाहीं. आपल्याला घरच्या घरींसुद्धां थोड्या खर्चांत "एनिमा" तयार करतां येण्यासारखा आहे. एक सोंगटीच्या आकाराचें व वरचें टोंक उंच निमुळतें केलेलें असें पोकळ पितळी भांडें तांबटाकडून ओतवून घ्यावें. त्याच्या निमुळत्या टोंकाला भोंक ठेवून तें आरपार असेल अशी व्यवस्था करून घ्यावी. शिवाय त्या सोंगटीच्या खालच्या कंगोऱ्याला तीन चार ठिकाणीं गव्हाएवढ्या भेगा पाडून घ्याव्या. इतकें झालें म्हणजे बाजारांतून रबरी

नळी व (Rectal pipe with stop cock) लांकडी बोंड आणावें. नळीच्या एका तोंडाला सोंगटी व दुसऱ्या तोंडाला बोंड बसविलें कीं, "एनिमा" तयार झाला. पत्र्याच्या भांड्याऐवजीं घरांतील कोणतेंही भांडें घ्यावें व त्यांत मोजून हवें तेवढें पाणी घालावें. नंतर भांडें ३।४ फुटांच्या उंचीवर ठेवून पितळी सोंगटी भांड्यांत टाकावी. ती जड असल्यामुळें पाण्याच्या तळाशीं जाऊन बसेल. मग बोंडाच्या बाजूचें टोंक तोंडाशीं धरून नळींतील हवा तोंडानें आंत ओढून घ्यावी. नळींतील हवा नाहींशी झाली कीं सोंगटीच्या खालच्या कंगोऱ्याला पाडलेल्या भेगांतून पाणी सोंगटींत वर चढूं लागेल, व सोंगटीला आरपार भोंक असल्यामुळें पाणी नळींतूनही खालीं वाहूं लागेल.

बाजारचा महागाईचा "एनिमा" विकत घेण्यापेक्षां घरच्या घरीं वर सांगितल्याप्रमाणें "एनिमा" तयार करण्याचीच आम्ही वाचकांस शिफारस करतों. कारण, कांहीं दृष्टींनीं हा घरगुती एनिमाच

"खिशांतील डॉक्टर." अधिक सोईस्कर आहे. तो थोडक्या खर्चांत तयार होतो हें तर खरेंच; पण, शिवाय बरोबर वागविण्यासही तो फार सोयीचा असतो. रोग्यास पहावयास जावयाचें झाल्यास स्टेथॉस्कोपप्रमाणें हा एनिमाहि खिशांत घालून जाण्यास उपचारकास अडचण पडणार नाहीं. उपचारकानें एनिमा नेहमीं अवश्य जवळ बाळगावा. कारण, आमच्या उपचारपद्धतीचें पहिलें सूत्र "मलविसर्जनमार्गशुद्धि" हें असल्यामुळें आत्मोपचार करणारानें व उपचारकाचा धंदा करणाऱ्यानें आम्हीं सुचविलेला छोटा एनिमा सदैव खिशांत ठेवला पाहिजे हें उघड आहे. मलमार्ग साफ झाला कीं, रोगपरिहाराचें बरेंचसें काम होतें हें लक्षांत घेतलें असतां "एनिमा"च्या उपकरणाला डॉक्टर हें नांव देणें कांहीं गैरवाजवी होणार नाहीं. आमचा छोटा एनिमा खिशांत ठेवतां येतो यावरून आमच्या एका विनोदी मित्रांनीं त्यास "खिशांतील डॉक्टर" अशी संज्ञा दिली आहे, व ती आम्हांस फार अन्वर्थक वाटते. वाचकांनीं हा "खिशांतील डॉक्टर" अवश्य घरीं तयार करून ठेवावा. आम्ही "खिशांतील डॉक्टर" तयार करतों, व वाचकांनीं आपली आर्डर आमचे-

कडे पाठविल्यास सुमारें चार रुपयांच्या व्ही. पी. नें आम्ही तो त्यांस मोठ्या आनंदानें पाठवूं.

उपकरणाबद्दल हें विवेचन झालें. आतां एनिमा कसा घ्यावयाचा तें पाहूं. आपण स्नानाला घेतों तितकें गरम स्वच्छ पाणी सुमारें दीड शेर मोजून घ्यावें, तें भांड्यांत घालावें, व त्यांत थोडासा साबण खळबळावा. इतकें करून भांडें चार फुटांच्या उंचीवर ठेवावें, आणि मग रबराच्या नळींतून पाण्याचा प्रवाह सुरू करावा. नंतर उजव्या कुशीवर निजावें, गुडघे जवळ घ्यावेत, आणि डाव्या हातानें लांकडी बोंड (त्याला थोडेंसें व्हॅसलीन किंवा खोबरेल तेल लावून, व गुदद्वारालाही थोडेंसें लावून) गुदद्वारांत शिरकवावें. बोंड फार आंत न घालतां त्याचा सुमारें अर्धा इंच भागच आंत जाऊं द्यावा. पाणी आंत जाऊं लागलें कीं, उत्सर्जनाची जबर इच्छा होईल. पण ती प्रयत्न करून दाबावी, व सगळें पाणी, निदान शक्य तितकें अधिक पाणी कोठ्यांत घ्यावें. पाणी संपल्यावर तसेंच कुशीवर दहा मिनिटें—दहा मिनिटें शक्य नसेल तर शक्य तितका वेळ—पडून रहावें; व मग शौचास जाऊन विसर्जन करावें. पोट सपाटून चोळावें म्हणजे मलमार्गांत सांचलेली घाण सरकते, व पाण्याबरोबर ती सहज बाहेर पडते.

एनिमा कसा घ्यावा.

एनिमा घेतला असतां मलविसर्जनाचें कार्य बऱ्याच अंशीं होतें हें खरें; व रेचकें घेण्यापेक्षां एनिमा घेणें सर्व दृष्टीनें अधिक चांगलें हेंही खरें. तथापि एनिमा घेण्याच्या कृतींत कांहीं वैगुण्यें आहेत. तीं हीं कीं, एक तर, एकदम शेर दीड शेर पाणी मलमार्गांत धरून ठेवण्यानें कांहीं लोकांना त्रास होण्याचा संभव असतो; आणि शिवाय कधीं कधीं असेंही होतें कीं, मलमार्गाचा कांहीं भाग मळानें अगदीं खचून भरलेला असला म्हणजे जो कांहीं थोडा भाग मोकळा उरलेला असेल तेवढ्यांतच सारें पाणी जाऊन बसतें, व विसर्जनक्रियेच्या वेळीं बाहेर येतें. असें झाल्यानें मलमार्गाचा अवस्तंभित भाग साफ करण्याचें कार्य फारसें साध्य होत नाहीं. यासाठीं

एनिमाचें वैगुण्य.

" अंतःस्नान " (Flushing) करणेंच सर्वांत अधिक फलदायी होय. " अंतःस्नान " करावयाचें झाल्यास एनिमाच्या उपकरणांचाच उपयोग करावयाचा असतो. एनिमा घेण्यांत आणि " अंतःस्नान " करण्यांत काय फरक असतो तें खालील विवेचनावरून उघड होईल.

"अंतःस्नान" करावयाचें झाल्यास घरांतील ज्या मोरीला चांगला निकाल असेल, व ज्या मोरींत दोन तीन पाट एकमेकांस उभे जोडून ठेवून त्यांवर

अंतःस्नान कसें करावें.

आडवें कुशीवर निजतां येईल अशा मोरीची योजना करावी. अशी मोरी घरांत नसल्यास शौचाचें लोखंडी भांडें विकत मिळतें तें घ्यावें, किंवा तेंही शक्य नसल्यास साधी परात घ्यावी. हीहि गोष्ट शक्य नसेल तर नुसतें जमिनीवर निजून काम भागविलें तरी हरकत नाहीं. एका बादलींत किंवा भांड्यांत तीन शेर स्वच्छ पाणी मोजून घ्यावें. त्यांत साबण खळबळावें म्हणजे त्यांत स्निग्धता उत्पन्न होते. नंतर ती बादली चार फूट उंचीवर टांगावी. नेसतें वस्त्र अजीबात सोडून टाकल्यास फार चांगलें. तसें करणें मनास प्रशस्त वाटत नसल्यास लहानपणचा पंचा (म्हणजे लंगोटी) नेसणें बरें, किंवा नेसलेलें वस्त्र भिजणार नाहीं अशा बेतानें पुष्कळ वर घेणें बरें. उजव्या कुशीवर पडावें, व थोडेंसें खोबरेल तेल गुदद्वाराला व एनिमाच्या बोंडास लावून तें बोंड गुदद्वारांत सरकवावें व पाण्याचा प्रवाह सुरू करावा. पाणी जोरानें आंत जाऊं लागल्याबरोबर मलविसर्जनाची जबर इच्छा होईल. **ती दाबून न धरतां मलविसर्जन खुशाल होऊं द्यावें.** आंतून पाणी बाहेर फेंकलें जात असतां गुदद्वारांतील नळी बाहेर काढण्याचें कारण नाहीं. पाणी आंत फेंकलें जाण्याची क्रिया, आणि मलासकट पाणी बाहेर पडण्याची क्रिया, दोन्हीहि एकाच वेळीं चालूं शकतात. असें केल्यानें गुदद्वाराकडील टोंकापासून मलमार्ग स्वच्छ व्हावयास लागतो, व त्या मार्गांतील मल जसजसा बाहेर निघेल तसतशी नळींतील पाण्याची फेंक मलमार्गांत अधिकाधिक आंतपर्यंत पोंचते. अशा रीतीनें मलमार्ग साफ होत गेला म्हणजे तीन शेर पाणी संपेपर्यंत बहुतेक मलमार्गाच्या आंतड्याकडील टोंकापर्यंत पाणी जाऊन येतें, व सबंद मल

मार्ग धुवून निघतो. पाणी संपलें म्हणजे पोटाचें सपाटून मर्दन करावें म्हणजे मलमार्गाची चांगली हालचाल होऊन आजूबाजूस सांधीकोपऱ्यांत राहिलेला मळही सरकूं लागतो व आंत उरलेल्या पाण्याबरोबर बाहेर पडतो. मलमार्गांत फारच घाण सांचलेली असली तर पाणी आंत जाऊं लागतांच तें जोरानें बाहेर फेकलें जातें. उलट, मलमार्ग अगदीं साफ रिकामा असला तर त्यांत तीन शेरच्या तीन शेर पाणी खुशाल राहूं शकतें. तें बाहेर पडत नाहीं, व त्यापासून कोणत्याही प्रकारचा त्रासही होत नाहीं.

खरें "अंतःस्नान" (Flushing) हें होय. हें करणें ज्या ठिकाणा शक्य नसेल त्या ठिकाणीं एनिमाच अशा तऱ्हेनें घ्यावा कीं, त्याला जवळ जवळ अंतःस्नानाचेंच स्वरूप प्राप्त होईल. म्हणजे असें करावें कीं, हवें तितकें पाणी प्रथम भांड्यांत घ्यावें, व सर्व व्यवस्था केल्यावर पाणी गुदद्वारांत जाऊं लागून मलविसर्जनाचा पहिला आवेग आल्याबरोबर नळी बाहेर काढून पाण्याचा प्रवाह बंद करावा, आणि शौचास जावें. शौचाहून आल्यानंतर पुन्हां थोडा एनिमा घ्यावा व आवेग आल्याबरो शौचास जावें. अशा रीतीनें सबंद पाणी संपवावें. असें करण्यांत संडासापर्यंत जाण्यायेण्याचे हेलपाटे घालावे लागतात हें खरें; परंतु, नेहमींप्रमाणें एनिमा घेण्याच्या कृतींतील जे दोन दोष वर सांगितले आहेत ते यामुळें नाहींसे होतात. अशा प्रकारें हप्त्याहप्त्यांनीं एनिमा घेतल्यास जवळ जवळ अंतःस्नान केल्याप्रमाणेंच होतें. सर्वोत्तम गोष्ट म्हणजे अंतःस्नान. पण, ज्यांना तें शक्य नसेल, किंवा प्रशस्त वाटत नसेल, किंवा इतर कांहीं कारणांनीं करावयाचें नसेल त्यांनीं आम्ही आत्तां सांगितलेल्या रीतीनें एनिमा घेतल्यास त्यांस अंतःस्नानाचें फल बहुतांशीं मिळेल अशी आमची खात्री आहे.

अंतःस्नानसदृश एनिमा.

अंतःस्नान करावयाचें झाल्यास किंवा एनिमा घ्यावयाचा असल्यास खालील गोष्टी लक्षांत ठेवाव्या:—

१. पाणी गरम असावें.

२. दर पाऊण शेर पाण्याला एक चहाचा लहान चमचा या

प्रमाणानें पाण्यांत मीठ टाकून पाणी कोठ्यांत घालणें, ही नेहमींची पद्धति होय.

३. कोठ्यांत पाणी न सांठवितां केवळ गुदद्वार साफ करावयाचें असल्यास मिठाच्या ऐवजीं बोरॅक्स (टांकणखार) वापरावें.

४. गुदद्वाराला गुदगूद किंवा कंड सुटत असेल, किंवा त्या ठिकाणीं आग होत असेल तर दर पाऊण शेराला एक चमचा मीठ व एक चमचा बोरॅक्सची (टाकणखाराची) पूड घालावी. या मिश्रणानें कंड व आग बंद होऊन, शिवाय पाणी कोठ्यांत कांहीं वेळ धरून ठेवावयाचें असल्यास त्यासही त्याची मदत होते.

५. साधारण बद्धकोष्ठता जडलेली असतांना अंतःस्नान करावयाचें असल्यास नेहमींप्रमाणें पाण्यांत साबण खळबळून, खेरीज दर पाऊणशेराला अर्धा चमचा याप्रमाणें गोडें किंवा एरंडेल तेल घालावें.

६. खूप दिवसांची बद्धकोष्ठता मोडावयाची असेल, आणि कोठ्यांतील रोगजंतू नाहींसे करावयाचे असतील तर, पाण्यांत कॅरबॉलिक साबण खळबळावा, आणि दर पाऊण शेराला एक चमचाभर याप्रमाणें गोडें किंवा एरंडेल तेल पाण्यांत टाकावें.

७. अंतःस्नान किंवा एनिमा संपल्यावर पोटाचें मर्दन करावें.

८. दिवसा किंवा रात्रीं अमक्या वेळेसच अंतःस्नान केलें पाहिजे असा कांहीं निर्बंध नाहीं. जेवणाच्या अगदीं अगोदर किंवा लगेच नंतर अंतःस्नान करूं नये, येवढें लक्षांत ठेवून जेव्हां सोयीचें वाटेल त्या वेळेस त्या उपायाचा अवलंब करावा.

९. ज्याची प्रकृति बिघडली आहे, आणि डॉक्टराकडे जाण्यासारखी ज्याची स्थिति आहे त्यानें रोज तीन वेळा अंतः

स्नान केल्यास त्याची प्रकृति तावडतोब बरी होईल. कोठा साफ करावयासाठीं डॉक्टर तरी प्रथम रेचकच देतो. त्याचें रेचक ज्याप्रमाणें दिवसांतून चार वेळां वरून तोंडांतून घ्यावयाचें त्याप्रमाणेंच अंतःस्नान तीन वेळां करावयाचे. त्यांत आश्चर्य वाटण्यासारखें कांहीं नाहीं. उलट त्यामुळें कार्यसिद्धि उत्कृष्ट रीतीनें होते. ज्याची प्रकृति ठीक आहे त्यानें तीन चार दिवसांआड अंतःस्नान केल्यास त्याच्या शरीराला स्पर्श करण्याची कोणत्याही रोगाची छाती होणार नाहीं.

१०. अंतःस्नानानंतर अर्ध्या तासानें खाण्यापिण्यास हरकत नाहीं.

अंतःस्नानाचा किंवा एनिमाचा उपयोग मोठ्या माणसानेंच करावा व लहानानें करूं नये, किंवा पुरुषानेंच करावा व स्त्रीनें करूं नये, वगैरे समजुती अगदीं भ्रामक आहेत. स्त्रीच्या बाबतींत तर मलमार्गाप्रमाणेंच जननेंद्रियांतही घाण सांचते, व तिच्यापासून रोगांचा उद्भव होतो. गुदद्वारांत सरकविण्याच्या बोंडाप्रमाणेंच जननेंद्रियांत घालण्यास सोयीचें बोंड बाजारांत मिळतें, तें विकत घ्यावें; व प्रत्येक स्त्रीनें अंतःस्नानाच्या योगानें आपला मलमार्ग व जननेंद्रिय नेहमीं साफ ठेवण्याची दक्षता बाळगावी. अगदीं लहान मुलांना अंतस्नान करविण्याचें भय वाटण्याचा संभव आहे. परंतु तें भय सर्वथा निरर्थक होय. जन्मानंतर पांच सहा तासानीं देखील मुलाला अंतस्नान निर्भयपणें करवितां येईल. तान्हें मूल किरकिर करूं लागलें कीं, बहुतकरून त्याचें पोट अवस्तंभित झालेलें असतें. तान्ह्या मुलाचे डोळे चिकटणें, नाक वाहणें वगैरे गोष्टी मलावष्टंभाच्याच निदर्शक असतात. अशा वेळीं अंतःस्नानाचा उपाय योजिला असतां मुलाचें पोट साफ, स्वच्छ होऊन त्याची किरकिर बंद होते, व तें खेळूं लागतें असा अनुभव आहे. लहान मुलाला अंतःस्नान द्यावयाचें असल्यास मोरीजवळ आपण पाय पसरून बसावें. आणि

स्त्रियांनीं व लहान मुलांनीं देखील अंतःस्नान करावें.

मुलाला उजव्या कुशीवर आपल्या पायावर आडवें करून, बोंड (बाजारांत लहान मुलाच्या गुदद्वाराच्या मापाचें बोंड विकत मिळतें तें घेतल्यास फारच चांगलें) गुदद्वारांत शिरकवावें व पाण्याचा प्रवाह सुरू करावा. सुमारें दीड शेर पाणी दिलें असतां पुरें होईल. डॉ. वुइलसन यांचें तर लहान मुलांस अंतःस्नान घालण्याविषयीं असें म्हणणें आहे कीं, " प्रत्येक समंजस आईनें मुलाला वरून बाह्य स्नान घालण्याविषयीं ज्याप्रमाणें दक्षता ठेवली पाहिजे, त्याप्रमाणेंच मधून मधून थोडेंसें गरम पाणी घेऊन मुलाला अंतःस्नान घालून त्याचा कोठा साफ ठेवण्याची आणि त्याची प्रकृति औषधावांचून निकोप राखण्याची तत्परता तिनें दाखविली पाहिजे. लहान मुलाच्या शरीरांतील रोगजंतूंचा वेळींच नाश करून आणि त्यांची उत्पत्तीच होणार नाहीं अशी "अंतःस्नाना"च्या साधनानें खबरदारी घेऊन बालसंगोपन करणाऱ्या आईचीं मुलें सशक्त, टुणटुणीत आणि गाजरासारखीं लाल होऊन इतर मुलांहून निराळीं दिसलींच पाहिजेत. एका स्त्रीनें आपल्या मैत्रिणीच्या सांगण्यावरून आपल्या मुलाच्या बाबतींत अंतःस्नानाचा उपयोग करून पाहिल्यानंतर तिला पत्र लिहिलें कीं, " तूं जो उपाय सांगितलास त्याबद्दल मी तुझे किती आभार मानूं असें मला होऊन गेलें आहे ! आतां माझीं लाडकीं मुलें निरोगी, आनंदी, आणि धष्ट पुष्ट झालीं आहेत. तीं दिसावयास गोजिरवाणीं दिसतात, आणि शेजारी पाजारी त्यांच्या आरोग्याचें कोड कौतुक करीत असतात. तूं सांगितलेला अंतःस्नानाचा उपाय खरोखर रामबाण आहे !" डॉ. हॉलसारख्या प्रयत्नवाद्यांनीं अंतःस्नानाची कृति शोधून काढली असतांना तिचा उपयोग करून आपल्या मुलांची जोपासना करणें व त्यांच्या शरीराची पूर्ण वाढ होईल अशी खटपट करणें हें प्रत्येक मातेचें पवित्र कर्तव्य आहे, असें मला वाटतें. " डॉ. वुइलसन यांचें हें म्हणणें सार्थ नाहीं असें कोण म्हणेल ?

गरोदर स्त्रियांनीं एनिमाचा उपयोग करणें हितावह नाहीं अशी बऱ्याच लोकांची समजूत असते, व कित्येक डॉक्टरही या समजुतीला उत्तेजन देतात. परंतु या समजुतीइतकी भ्रामक समजूत दुसरी कोणतीही नसेल. गरोदर स्त्रीच्या बाबतींत तिचा मलविसर्जनमार्ग साफ राखण्याची अवश्य-

कता तर अतिशय असते. तिच्या वाढत्या गर्भाशयाच्या विस्तारामुळें तिच्या मलविसर्जन मार्गावर दाब पडून मलविसर्जनास प्रतिरोध होण्याचा फार संभव असतो; आणि उलट बद्धकोष्ठता फार वाढत गेली तर मलविसर्जनमार्गाचा दाब गर्भाशयावर पडून गर्भास धक्का पोंचण्याचा किंवा प्रसूतिक्रिया अतिशय क्लेशदायक होण्याची मोठी भीति असते.यासाठीं गर्भिणीचा मलविसर्जनमार्ग मोकळा राहण्याविषयीं जितकी खबरदारी घ्यावी तितकी तिची प्रकृति निर्दोष राहून तिची प्रसूति सुखदायक होते. रेचकासारखीं औषधें देऊन गर्भिणीचा कोठा साफ करणें हितावह नाहीं असें पुष्कळ लोकांचें मत आहे, व त्यांत बरेंचसें तथ्यही आहे. रेचकें तर गर्भिणीस द्यावयाचीं नाहींत, व तिचा मलमार्ग तर अत्यंत साफ ठेवण्याची दक्षता घेणें अवश्य अशा परिस्थितींत 'एनिमा' सारखा सुलभ, सोपा, आणि निरुपद्रवी उपाय योजण्यास अनमान करणें सूज्ञपणाचें होईल किंवा कसें तें वाचकांनींच आपल्या मनाशीं ठरवावें. गर्भिणी स्त्रीनें एनिमा वापरला तर तिच्या गर्भाशयाला किंवा दुसऱ्या कोणत्याही अवयवाला अपाय होण्याची भीति यत्किंचित्‌ही नसते. अशा प्रकारचें भय आहे असें जो सांगेल तो मूर्ख आहे असें बेलाशक समजावें, मग तो अगदीं विख्यात डॉक्टर असला तरी हरकत नाहीं. पूर्वग्रहदूषित डॉक्टर मंडळी विनाकारण 'एनिमा घेऊं नका' असें रोग्यास भेवडवीत असतात. मानवी शरीराची रचना आणि एनिमाचें कार्य हीं ज्याला नीट समजलीं तो मनुष्य गर्भिणीनें एनिमा अवश्य घ्यावा असेंच म्हणेल. आमच्या मतें, गर्भिणीस आपली प्रकृति उत्तम स्थितींत ठेवावयाची असेल, व आपल्याला प्रसूतीच्या वेळीं किंचित्‌ही क्लेश होऊं नयेत अशी इच्छा असेल तर एनिमासारखा तिचा मित्र दुसरा कोणीहि नाहीं !

गरोदर स्त्रिया व एनिमा.

अंतःस्नानाच्या विषयाचा त्याच्या महत्त्वाच्या मानानें आम्ही येथपर्यंत उहापोह केला. आतां शेवटीं, अंतःस्नानाविषयीं लोकांकडून नेहमीं जे आक्षेप घेण्यांत येतात त्यांचा थोडक्यांत विचार करून हें प्रकरण संपवूं. हे सर्व आक्षेप अज्ञानमूलक असतात ही गोष्ट वाचकांनीं प्रथम लक्षांत

ठेवावी. मानवी देहाची रचना, विशेषतः जठर, आंतडीं व मलमार्ग या इंद्रियांची रचना, सूक्ष्मपणें नसली तरी स्थूल स्वरूपानें, ज्यास माहित आहे त्याला " अंतःस्नाना "च्या कृतींत आक्षेपार्ह असें कांहींच आढळावयाचें नाहीं. परंतु, हें ज्ञान फारच थोड्या मंडळीस असतें ही अतिशय दुर्दैवाची गोष्ट होय. त्याचा परिणाम असा होतो कीं, एखाद्यानें बेजबाबदारपणें अंतःस्नानाविरुद्ध किंवा एनिमाविरुद्ध आपलें मत दणकून ठोकून दिलें, व आपल्या मताच्या समर्थनार्थ कांहीं तरी एक गोष्ट खुशाल सांगून दिली कीं, अज्ञ लोक त्या मताचा तात्काल केवळ स्वीकारच नव्हे तर पुरस्कारही करतात. अंतःस्नानाविरुद्ध ऐकण्यांत येणारे सर्व आक्षेप असे अज्ञानमूलक व अंधपरंपरागतच आलेले आहेत.

अंतःस्नानावरील चार आक्षेप व त्यांचें निराकरण.

पहिला आक्षेप हा कीं, "अंतःस्नान" करणें म्हणजे घाणेरडेपणा होय. पुष्कळ लोक म्हणतात, " काय म्हणे पाणी घ्यावयाचें, गुदद्वारांत लांकडी चोंड घालावयाचें, आणि—छे, छे! असला घाणेरडा प्रकार आपल्याला बिलकुल पसंत नाहीं!" परंतु, स्वच्छतेच्या या वेडगळ भोक्त्यांना आम्ही असें विचारतों कीं, अंतःस्नानाच्या योगानें कोठा साफ करून घेऊन उत्कृष्ट आरोग्याचा उपभोग घेत जगांत वावरणें, आणि कोठा अपचनानें खचून भरलेला आहे, पोटांत वारा धरलेलाच आहे, करपट ढेंकरा येतच आहेत, घशाशीं आंबट चुळके येतच आहेत, मनाला चैन नाहीं, भूक नाहीं, अशा स्थितींत केवळ साबणानें चेहरा धुवून सारे व्यवहार करीत राहणें, या दोहोंपैकीं अधिक घाणेरडा प्रकार कोणता?

दुसरा आक्षेप हा कीं, अंतःस्नान करणें हें निसर्गाविरुद्ध वागण्यासारखें आहे. परंतु यास उत्तर असें कीं, अंतःस्नान नैसर्गिक नाहीं हे एक वेळ कबूल केलें तरी, मलमार्गाची अवष्टंभित स्थिति ही तरी कोठें नैसर्गिक आहे? मलमार्गाचें शुद्धीकरण निसर्गाकडून होईनासें झालें म्हणजे परमेश्वरानें आपल्या मस्तकांत जो मेंदू मोठ्या खटपटीनें घातला आहे त्याचा उपयोग करून निसर्गाला मदत करणें, हें आपलें कर्तव्य

नाहीं काय ? मलमार्गशुद्धीकरणाचें सर्वांत निर्भय, सर्वांत सोपें आणि सर्वांत फलदायी साधन अंतःस्नान होय, ही गोष्ट सारासारविचारानें आणि प्रत्यक्ष अनुभवानें सिद्ध झालेली आहे. शरीराची रोगग्रस्त स्थितिच मुळीं अनैसर्गिक आहे. अर्थात् शरीराला नैसर्गिक आरोग्याची पुन्हां प्राप्ति होईपर्यंत अंतःस्नानासारखे उपाय योजणें अवश्यक व कल्याण-प्रद आहे.

अंतःस्नानाच्या योगानें आपली शक्ति क्षीण होते, असा कांहीं लोकांचा तिसरा आक्षेप आहे. परंतु, अनुभवाअंतीं हाही आक्षेप निराधार ठरतो. मागील प्रकरणांत दिलेली डॉक्टर हॉल यांची हकीकत लक्ष लावून ज्यांनीं वाचली असेल त्यांना या आक्षेपाचें वैय्यर्थ्य चटकन पटेल. डॉ. फॉरेस्ट यांनीं आपल्या असंख्य रोग्यांवर अंतःस्नानाचा उपचार करून पाहिला आहे, व त्या योगानें त्या सर्वांची शारीरिक व मानासिक शक्ति वाढल्याचेंच त्यांच्या प्रत्ययाला आलेलें आहे. डॉ. वुइलसन आपल्या स्वतःच्या अनुभवावरून सांगतात कीं, "आज तीन वर्षे मी नियमानें अंतःस्नान करीत आलों आहे, व त्यामुळें शारीरिक व मानसिक कामें करण्याची माझी ताकद दिवसानुदिवस सारखी वाढतच गेली आहे. आम्हांस तर असें वाटतें कीं, अंतःस्नानाच्या कृतीचें स्वरूप नीट समजावून घेतल्यावर तिच्या योगानें मानसिक किंवा शारीरिक शक्ति कमी होण्याच्या संभवाची शंका मनांत उद्भवण्याचें कारणच नाहीं. ज्यांची प्रकृति अतिशय अशक्त आहे त्यांनीं देखील अंतःस्नान निर्भयपणें करावें. प्रथम थोडें पाणी—सुमारें अर्धा-अधिक शेर पाणी-बेतानें घेऊन नंतर हळूहळू पाण्याचें प्रमाण वाढविण्याची खबरदारी घेतली म्हणजे भिण्याचें कांहीं एक कारण नाहीं."

अंतःस्नानाविरुद्ध चवथा आक्षेप असा आहे कीं, अंतःस्नान नेहमीं किंवा वारंवार केल्यानें मलमार्गास कृत्रिम उपायाची संवयच लागते, व मलविसर्जनाची त्याच्या अंगची नैसर्गिक शक्ति अजीबात नाहींशी होते. हा आक्षेपही भ्रममूलक आहे. ज्यांनीं अंतःस्नानाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पाहिला आहे त्यांना या आक्षेपास मुळींच जागा नाहीं असें वाटतें. डॉक्टर फॉरेस्ट यांचें म्हणणें असें आहे कीं, "अंतःस्नानानें मलमार्गाची

शक्ति कमी होते या म्हणण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. बिघडलेली प्रकृति दुरुस्त झाल्यानंतर अंतःस्नानाचा क्रम सोडून दिला तरी कृत्रिम उपयाच्या मदतीवांचून मलमार्गाचें विसर्जनकार्य सुरळीतपणें होतें." डॉ. स्टीव्हन्स हे आपल्या स्वतःवर व आपल्या रोग्यांवर आज वीस वर्षें अंतःस्नानाचा उपचार करीत आले आहेत, व त्यांचें असें स्पष्ट मत आहे कीं, आंतड्याच्या मलविसर्जनाच्या क्रियेला अंतःस्नानाच्या योगानें कोणत्याही प्रकारचा अडथळा होत नाहीं. या गोष्टीची परीक्षा करण्यासाठीं त्यांनीं आपल्या अंतःस्नानाच्या क्रमांत एक आठवडाभर खंड पाडून पाहिला आहे, व मलमार्गांत पुरेसें मलद्रव्य सांचल्याबरोबर त्याचें स्वाभाविक रीतीनें सहज विसर्जन होतें, असा त्यांस अनुभव आलेला आहे. अंतःस्नान केल्यानंतर दुसरे दिवशीं व कधीं कधीं तिसरे दिवशींहि मलमार्गावाटे कांहींच पडत नाहीं, व तें पाहून मलमार्गाची नैसर्गिक विसर्जनशक्ति नाहींशी झाली असा वृथा भ्रम होतो. परंतु, अंतःस्नानानंतर एक दोन दिवस मलविसर्जन होत नाहीं याचें कारण मलमार्गाची विसर्जनशक्ति नाहींशी झालेली असते हें नसून मलमार्गांत मळच सांठलेला नसतो, हें होय. मलमार्गांत मल येऊन सांचल्यावर त्याचें विसर्जन झालेंच पाहिजे. अंतःस्नानानें आंतड्यांची विसर्जनशक्ति कमी होते या म्हणण्याला काडीचाही आधार नाहीं.

अंतःस्नानाची योग्यता.

वरील एकंदर विवेचनावरून अंतःस्नानाच्या कृतीची योग्यता वाचकांस कळून आलीच असेल. कोणत्याही स्थितींत अंतःस्नानाच्या योगानें आराम वाटलाच पाहिजे. आरोग्य मिळविण्याचें साधन या नात्यानें अंतःस्नानापुढें औषधांचें तेज फिकें पडतें, कारण, त्यानें अजारी पडण्याचा संभवच जवळ जवळ नाहींसा होतो. गरम पाण्याच्या झोतापुढें अजीर्णाचा रोग पळून जातो. जननेंद्रिय अंतःस्नानानें स्वच्छ केल्यास बहुतेक सर्व स्त्रीरोग ताबडतोब मागें हटूं लागतात व योग्य कालांतरानें साफ बरे होतात. अंतःस्नानाचा अवलंब करणाऱ्या मनुष्याच्या उशागतीं निद्राशून्यत्वाचा रोग कधींहि फिरकत देखील नाहीं. मुलांच्या नाना प्रकारच्या त्रासदायक रोगांनाहीं ताबडतोब नामशेष करण्यास अंतःस्नान हें उत्तम साधन आहे.

या सर्व गोष्टी उघड उघड दिसत असतांना अंतःस्नानाच्या कृतीचा अवलंब करून जो आपल्या आरोग्याचें रक्षण व वर्धन करणार नाहीं त्या मनुष्याविषयीं "अशा नरा काय अहो म्हणावें ?" याखेरीज आम्ही दुसरें काय म्हणणार ?

प्रकरण ३२ वें.

अन्नसेवनाविषयीं नियम.

आरोग्यरक्षणाचीं दोन मुख्य अंगें—अन्नसेवनाविषयीं कांहीं नियम—डॉक्टर मॅगिटॉट यांचे क्रांतिकारक प्रयोग—त्यांवरून निघणारा सिद्धान्त.

हवा, पाणी व अन्न या तीन प्राणद्रव्यांपैकीं पहिल्या दोहोंचा या खंडांत आतांपर्यंत आम्हीं विचार केला. परमेश्वरानें निर्माण केलेल्या हवा-पाण्याचा योग्य उपयोग करून आरोग्याचें रक्षण करणें हें जसें मनुष्याचें कर्तव्य आहे, त्याप्रमाणेंच अन्नाचें सशास्त्र सेवन करून आपलें शरीर आरोग्यपूर्ण व धष्ट पुष्ट राखणें हेंही मनुष्याचें एक श्रेष्ठ कर्तव्यच होय. या कर्तव्याकडे मनुष्य दुर्लक्ष करीत नाहीं असें सकृद्दर्शनीं वाटतें. कारण, प्रत्येक मनुष्य आपल्या पोटाला पुरेसें अन्न मिळविण्यासाठींच धडपड करीत आहे असें आपणांस आढळून येतें. परंतु, वास्तविक पाहतां. अन्न मिळविण्याविषयीं प्रत्येक मनुष्याची धडपड चाललेली आहे हें जरी खरें, तरी नीट शोधक बुद्धीनें विचार करून, आरोग्यवर्धक अन्न कोणतें व आरोग्य-विघातक अन्न कोणतें यांचा शास्त्रीय दृष्टया निर्णय करून, अन्नसेवन कर-णाऱ्या लोकांची संख्या फारच कमी भरेल. अन्नाच्या गुणधर्मांकडे लक्ष न देतां लालचावलेल्या जिभेला जें रुचकर लागेल तें खाण्याचीच प्रवृत्ति बहुतेक लोकांच्या ठायीं दिसून येते; व आरोग्याची सर्वांत अधिक बिघाड करणारी गोष्ट ही प्रवृत्तिच होय याविषयीं शंका नाहीं. म्हणून या व पुढील तीन प्रकरणांत अन्नसेवनाविषयीं बरीच महत्त्वाची माहिती देण्याचें आम्ही योजिलें आहे.

जुनीं वाळलेलीं पानें गळून पडणें आणि नवीं पानें फुटणें यालाच झाडाचें जगणें म्हणतात. त्याचप्रमाणें शरीरांतील जीर्ण तंतू गळून पडणें आणि नवे

मेच्या ठिकाणीं लाळ लावली तर ती जखम त्वरित बरी होते. मनुष्येतर प्राण्यांना निसर्गाकडूनच या गोष्टीचा धडा मिळतो. एखाद्या कुत्र्याचा पंजा दुखावला तर तें कुत्रें आपण होऊन पंजा चाटूं लागतें, व त्या चाटण्यानें पंजा लवकरच बरा होतो. एखाद्या ठिकाणचा शरीरभाग फाटून आंतील मांसुरडें बाहेर आलेलें असल्यास तेथें रोगजंतूंचा उद्भव होण्याचा संभव असतो. अशा जागीं जनावरें सारखीं चाटीत राहतात, व लाळेच्या अंगीं जंतुनाशक शक्ति असल्यामुळें तेथें जंतूंची उत्पति होत नाहीं. यासाठीं आपल्या पोटांत अन्नाचा शिरकाव होण्यापूर्वी तें तोंडांतील लाळेंत पुरेसें घोळविणें अत्यंत अगत्याचें आहे. फार वेळ अन्न चघळत बसणें हा मुद्दा नसून अन्नाशीं लाळ पूर्ण मिसळेपर्यंत अन्नाचें चर्वण करणें हें महत्वाचें आहे. ही गोष्ट एका सेकंदांत होत असेल, व तेवढ्या वेळांत अन्नाचा प्रत्येक कण लाळेशीं मिसळून जात असेल तर अधिक वेळ चर्वण करीत बसण्याचें कारण नाहीं. एकदां तोंडांत इकडून तिकडे घांस फिरविला कीं, त्याचें तोंडांतील लाळेशीं पुरेसें मिश्रण करून सोडणें कांहीं मंडळींस शक्य असतें व अशा मंडळींना भराभर खातां येतें. पण, भराभर खाण्याच्या भरीस पडून अन्नाचें लाळेशीं पूर्ण मिश्रण करण्याची खबरदारी न घेतां तें पोटांत लोटणें अत्यंत घातुक होय.

अन्नसेवनाविषयीं कांहीं नियम.

नियम २.—खाण्याचा पदार्थ घट्ट असेल तर त्याचे लहान लहान घांस करून तोंडात घालावेत.

नियम ३.—द्रव पदार्थांचें सेवन करतांना तो कांहीं वेळ तोंडांत धरून व इकडे तिकडे हालवून लाळेशीं पूर्ण मिश्रित करावा.

नियम ४.—द्रव पदार्थांचें दोन भेद आहेत. कांहीं द्रव पदार्थ अन्नमय आहेत, व कांहीं नाहींत. जे द्रव पदार्थ अन्नमय नाहींत अशा पदार्थांचें सेवन खात असतांना किंवा जेवत असतांना करूं नये. कारण त्या द्रव पदार्थांचा एक धर्म असा आहे कीं, तोंडांतील ज्या मांसग्रन्थींतून लाळेची उत्पत्ति होते त्यांच्याशीं त्यांचा संयोग झाला कीं, लाळ उत्पन्न व्हावयाचें बंद पडतें. पाणी, चहा, कॉफी हे अन्नशून्य द्रव पदार्थ होत.

वाढणें हेंच शरीराचें जीवन होय. जीर्ण झालेले तंतू शरीरांत तसेच राहिले तर त्यांपासून विषारी द्रव्यांची उत्पत्ति होऊन शरीरास अपाय होतो. दर क्षणाला असंख्य तंतू जीर्ण आणि निरुपयोगी होत असतात. या जीर्ण तंतूंचा तात्रडतोब शरीराबाहेर निकाल करणें आणि नवतंतूंच्या वाढीला सहाय्यक होईल अशा अन्नाचा त्यांस पुरवठा करणें, हीं आरोग्यरक्षणाचीं दोन मुख्य अंगें आहेत. शरीरांतल्या शरीरांत जन्ममरणाची क्रिया सारखी चाललेली असते. मृत तंतूचा निकाल कसा करावा याविषयीं "अंतःस्नान" या सदराखालीं मागील प्रकरणांत आम्हीं बरेंचसें विवेचन केलेंच आहे. नवतंतूंच्या वाढीला साहाय्य करणारें अन्न कोणतें व त्याचें सेवन कसें करावें तें या व पुढील प्रकरणांत पहावयाचें आहे. मानवी देहाचा ज्यांनीं सूक्ष्म रीतीनें अभ्यास केला आहे त्या शास्त्रज्ञांनीं प्रस्थापित केलेला एक मुख्य सिद्धान्त असा आहे कीं, मानवी देहाचें रक्त हेंच काय तें खरें अन्न होय. देहांतील प्रत्येक लहान मोठा अवयव रक्त खाऊन जगतो. त्याचें अन्न म्हणजे रक्त; आणि जठरांत जाणाऱ्या निरनिराळ्या प्रकारच्या अन्नापासून या रक्तरूपी अन्नाची उत्पत्ति होते. हा नियम देहाच्या धारणपोषणाचा पाया होय; व या नियमांतच आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. एका गोष्टीपासून उत्पन्न होणारी दुसरी गोष्ट तिच्यासारखी असावयाची हें ठरलेलेंच आहे. रक्तापासून रक्त उत्पन्न होईल. अर्थात्, रक्त उत्पन्न करण्याची ज्या अन्नाच्या अंगीं शक्ति आहे अशा अन्नाच्या सेवनानेंच आरोग्यरक्षण व शरीरपोषण होईल हें उघड आहे. अशा अन्नाच्या सेवनासंबंधीं तज्ज्ञांनीं मान्य केलेल्या कांहीं नियमांचा खालीं विचार केला आहे.

आरोग्यरक्षणाचीं दोन मुख्य अंगें.

नियम १.—कोणतेंही खाद्य खातांना त्याचें पुरतें चर्वण करावें, व आपल्या तोंडांतील लाळेशीं त्याचें पूर्ण मिश्रण होऊं द्यावें. लाळेच्या गुणधर्माविषयीं मागें एकदां आम्ही उल्लेख केलेलाच आहे. तोंडांत एखादा साखरेचा खडा धरला कीं, थोड्याच वेळानें पुष्कळसा रस त्या ठिकाणीं सांचतो. त्या रसाचें नांव लाळ. या लाळेंत असंख्य सूक्ष्मपेशी असतात, व त्यांच्या अंगीं विलक्षण प्राणवर्धक शक्ति असते. एखाद्या जख-

कांहीं खात असतांना पाण्याचे किंवा चहा कॉफीचे घोंट घेऊन त्या घोंटाबरोबर तोंडांतील घांस पोटांत जाऊं देण्याची पुष्कळांना संवय असते. पण ही संवय फार वाईट आहे. कारण, अशा प्रकारें खाल्लेल्या पदार्थांचा लाळेशीं स्पर्श देखील झालेला नसतो, व त्यामुळें ते जठरांत गेल्यानंतर त्यांचें पचन न होतां त्यांपासून विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतात.

नियम ५.—दूध, ताक, आमटी, सार, कढी वगैरे द्रव पदार्थ अन्नमय आहेत. घट्ट पदार्थांबरोबर या पदार्थांचें सेवन करण्यास हरकत नाहीं. मात्र, त्यांच्याशीं लाळेचें पूर्ण मिश्रण होईल इतका वेळ ते तोंडांत ठेवण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे.

नियम ६.—कोणतेंही अन्न पोटांत पचावयाचें असल्यास फसफसण्याची शक्यता त्यांच्या ठिकाणीं उरतां कामा नये. ज्या द्रव किंवा घट्ट अन्नांचें लाळेशीं योग्य मिश्रण झालेलें नाहीं त्यांच्या अंगीं पचनाक्रियेसाठीं अवश्य असणारा हा पहिला धर्मच आलेला नसतो.

नियम ७.—वाईट अन्नांतील रोगजंतूंचा आणि फसफसण्यापासून उत्पन्न होणाऱ्या विषारी द्रव्याचा नाश करण्याचा गुण लाळेच्या अंगीं आहे. एकच वाईट पदार्थ दहा माणसांनीं खाल्ला तर भराभर पोटांत अन्न कोंबण्याची ज्यांना खोड आहे त्या माणसांची प्रकृति बिघडते, व अन्नाचें लाळेशीं पूर्ण मिश्रण करून खाण्याची ज्यांना संवय आहे त्यांच्या आरोग्यावर त्या अनिष्ट पदार्थांचे कांहीं दुष्परिणाम होत नाहींत, यावरून वरील गोष्टच सिद्ध होते.

नियम ८.—अन्न कितीहि शुद्ध व सात्विक असलें तरी चर्वणाच्या वेळीं त्याचें लाळेशीं पुरतें मिश्रण झालें नाहीं तर तें जठरांत गेल्यावर फसफसेल (Ferment) आणि विषारी द्रव्यांची त्यापासून उत्पत्ति होईल. तान्ह्या किंवा लहान मुलांच्या पोटदुखीचें कारण बहुतकरून पोटांतील दुधाची किंवा अन्नाची फसफसण्याची क्रियाच असते, व ही क्रियाच शेवटीं एखद्या वेळीं मुलांच्या नाशालाही कारण होते. अन्न घाईनें खाल्ल्यामुळें, किंवा अंगावरचें किंवा वरचें दूध घाईनें प्याल्यामुळें, लहान मुलांस पोटदुखी जडल्याचें अनेक उदाहरणांवरून पूर्ण सिद्ध झालेलें आहे. तान्ह्या

मुलांना बाटलीनें दूध पाजावयाचें असेल तर रबराचें बोंड लांब असून उपयोगी नाहीं. कारण तें लांब असलें म्हणजे घशापर्यंत पोंचतें, व मग दूध तोंडांत राहून लाळेशीं न मिसळतां एकदम पोटांत जातें, आणि कांहीं वेळानें तें फसफसूं लागून विषारी द्रव्यांचा उद्भव होतो. यासाठीं लहान मुलांस प्यावयास देण्याच्या दुधाच्या बाटलीस आंखूड रबरी बोंड बसवावें. रबरी बोंडाला बारीकसें भोंक असावें. म्हणजे थोडें थोडें दूध तोंडांत येऊन तें लाळेशीं पूर्ण मिसळेल व त्याचें पचन उत्तम होईल. केवळ या सुधारणेनें हजारों लहान मुलांची पोटदुखी आपण बंद केल्याचें डॉक्टर शॉफ्ट्सबरी सांगतात. मोठ्या माणसांच्या बाबतींत पोटांत वायु किंवा गुब्बारा धरणें, घाणेरड्या ढेंकरा येणें, पोटांत मुरडा होणें वगैरे अनेक प्रकारच्या विकारांचें खरें कारण पोटांत गेल्यावर कुजूं लागलेलें अन्नच असतें. लाळेशीं पूर्ण संयोग झाला नसल्यावर अगदीं उत्तमोत्तम अन्न देखील नासूं सडूं लागतें. उलट, अन्नाशीं लाळेचें पूर्ण मिश्रण झालें म्हणजे रोगजंतूंच्या उत्पत्तीचा संभव पुष्कळ अंशीं कमी होतो.

नियम ९.—जेवतांना किंवा खातांना पाणी न पिणें सगळ्यांत उत्तम. पाणी प्याल्याखेरीज राहवतच नसेल तर पाणी अन्नाच्या घांसाशीं मिसळणार नाहीं अशी खबरदारी घ्यावी, व दर वेळेस पाणी अगदीं थोडें थोडें प्यावें. जेवतांना पाणी न पिणें जितकें महत्वाचें आहे तितकेंच जेवण्याची वेळ सोडून एकंदर दिवसाच्या कांठीं सुमारें तीन शेर पाणी पिणें जरूरीचें आहे. इच्छा होईल त्या त्या वेळीं थोडें थोडें गार पाणी सावकाश प्यावें. लहान मुलांना, इतकेंच नव्हे तर तान्ह्या मुलांना देखील वारंवार गार पाणी, व बर्फ घातलेलें पाणी आवडत असल्यास तें पाणी सुद्धां, घोंट घोंट द्यावें. तान्ह्या मुलांना चमचा चमचा गार पाणी वारंवार दिल्यानें त्यांना फार आराम वाटतो, व झोंप चांगली लागते असें सिद्ध झालेलें आहे. लहान मूल रडतें म्हणून रात्रभर जागरणें करावयास लागल्यामुळें थकून गेलेल्या स्त्रियांनीं या उपायाचा प्रयोग अवश्य करून पहावा. तहानेमुळेंच बहुतकरून तान्हीं मुलें रडत असतात.

नियम १०.—अर्धवट चर्वित झालेलें अन्न उत्तम प्रकारचें असलें तरी

तें पोटांत गेल्यावर फसफसूं लागतें, आणि तें मूळचेंच वाईट प्रकारचें असेल तर त्यामुळें आरोग्य तावडतोब बिघडतें, व कधीं कधीं आत्यंतिक अजीर्ण होऊन मरण देखील ओढवतें.

नियम ११.—तोंडांतील लाळेपासून प्राणवर्धक सूक्ष्मपेशींची पहिली तुकडी उत्पन्न होते व कामाला लागते; जठरांतील जठररसापासून प्राणवर्धक सूक्ष्मपेशींची दुसरी तुकडी तयार होते व काम करूं लागते.

नियम १२.—रसनेला अन्नाची रुचि प्रिय वाटल्याखेरीज जठररसाचा जोराचा प्रवाह सुरू होत नाहीं. आपण अन्न खाऊं लागलों कीं, थोडासा जठररस नेहमींच उत्पन्न होतो. परंतु रसनेच्या रुचीनें उत्पन्न केल्याखेरीज जठररसाचा पुरेसा प्रवाह वाहूं लागत नाहीं. कोणास अशी शंका येईल कीं, रसनेच्या रुचीचा आणि जठरांतील रसाचा कार्यकारण संबंध असण्याचें काय कारण? परंतु, रसना आणि जठर यांचा सकृद्दर्शनीं वाटतो तसा दूरचा संबंध नाहीं. एकाच अन्नमार्गाचे दोन भाग या नात्यानें रसना व जठर यांचा एकमेकांशीं अत्यंत निकट संबंध आहे. वास्तविक पाहतां जठरावर रसनेचें राज्य चालतें ही गोष्ट अनेक प्रकारें सिद्ध करतां येण्यासारखी आहे. जठरांत अन्न गेलें कीं, जठररस वाहूं लागतो ही जुनी समजूत प्रत्यक्ष प्रयोगाअंतीं आतां साफ खोटी ठरली आहे.

नियम १३.—जठरांतील अन्नाच्या अस्तित्त्वाचा आणि जठररसाचा कांहीं संबंध नाहीं. अन्न जठरांत शिरलें कीं, तें जठररसाचा प्रवाह उत्पन्न करतें हा समज खोटा आहे. अमेरिकन शास्त्रज्ञांनीं हजारों प्रयोग करून ही गोष्ट सिद्ध केली आहे. अन्न तोंडांत शिरलें म्हणजे तोंडाच्या दोन्ही बाजूंस त्याचा स्पर्श होऊन त्यामुळें लाळ गळूं लागते, त्याप्रमाणेंच अन्न जठरांत गेल्याबरोबर जठराच्या बाजूंस त्याचा स्पर्श होऊन जठररस वाहूं लागतो, असें आजपर्यंत लोकांना वाटत होतें. पण, हा समज आतां आपण आपल्या मनांतून काढून टाकला पाहिजे.

नियम १४.—रसनेला जें अन्न रुचिकर लागेल त्या अन्नाचें जठरांत चांगलें पचन होईल. जें अन्न रसनेच्या रुचीविरुद्ध जठरांत जाईल त्याचें त्या ठिकाणीं पचन होणें कठीण जाईल. हा नियम सिद्ध करण्यासाठीं अमे-

रिकन शास्त्रज्ञांनीं विलक्षण साहसाचे प्रयोग करून पाहिले. प्रथम, तोंडापासून जठरापर्यंतचा जो अन्नमार्ग त्याचा व जठराचा संबंध नाहींसा करून त्या शास्त्रज्ञांनीं जठरावरील त्वचा फाडून जठर दृष्टिगम्य केलें. नंतर जठराच्या बाजू खरवडून पाहिल्या तरी जठररस उत्पन्न झाला नाहीं. तोंडावाटें जठरांत पदार्थ जाऊं देण्याऐवजीं त्यांनीं एकदम पोटांतच अनेक प्रकारचे पदार्थ घालून पाहिले. तेव्हां त्यांना असें दिसून आलें कीं, नेहमीं जे पदार्थ अत्यंत रुचकर व स्वादिष्ट समजण्यांत येतात ते पोटांत घातले तरी देखील जठररस उत्पन्न झाला नाहीं. कोणताही पदार्थ पोटांत घातला तरी पोट कोरडेंच राहिलें. यानंतर त्यांनीं उलट प्रकारचे प्रयोग करून पाहिले. निरनिराळ्या प्रकारचे पदार्थ तोंडांत घालून त्यांचें त्या जागीं चर्वण होऊं देऊन घशाच्या नळींतून ते जठरांत उतरूं लागल्याबरोबर त्यांनीं ते काढून घेतले. वर तोंडांत निरनिराळ्या पदार्थांचें चर्वण चालूं देऊन त्यांनीं पोटांत मात्र एक घांस देखील जाणार नाहीं अशी व्यवस्था केली. या वेळीं त्यांना असें दिसून आलें कीं, प्रत्यक्ष जठरांत जरी मुळींच अन्न गेलें नाहीं तरी त्याची रुचि रसनेला पूर्णपणें समजल्यामुळें जठरांत जठररसाचे झरेच्या झरे झिरपूं लागले. या दोन्ही प्रकारच्या प्रयोगानंतर साहजिकपणेंच असा सिद्धान्त निघतो कीं, जें अन्न रसनेला रुचिकर लागेल तें जठरांत जातांच त्याच्याशीं जठररसाचें पुरेसें मिश्रण होऊन त्याचें पचन उत्तम प्रकारें होतें. अन्नाविषयीं आपल्याला अतिशय इच्छा असेल तर त्या इच्छेमुळें जठररसाचा प्रवाह वाढतो, आणि पचनक्रियेला पुष्कळ मदत होते. फार भूक लागलेली असली म्हणजे पचनक्रिया चांगल्या प्रकारें होते याचें कारण असें कीं, भुकेमुळें जठराच्या क्रियेंत जोरकसपणा येतो. “ भुकेला कोंडा आणि निजायला धोंडा ” म्हणतात तें कांहीं खोटें नाहीं. भुकेनें गांजलेला मनुष्य कोंडाचसा काय पण साधा लांकडाचा तुकडादेखील पचवूं शकेल. कारण, अन्नाच्या असाधारण इच्छेमुळें तोंडांत कोणताही पदार्थ शिरल्याबरोबर रसनेला तो प्रिय वाटून जठररस भराभर वाहूं लागतो, आणि त्या पदार्थांचें पचन अगदीं सहज होतें. या नियमावरून उपवासांत कोणतें तत्व

आहे तेंही वाचकांस कळून येईल. जीर्ण तंतू शरीराबाहेर टाकणें, व नव्या तंतूंची वाढ करणें या शरीराच्या दोन महत्त्वाच्या कार्यांपैकीं पहिल्या कार्यांत जेव्हां फार शिथिलता उत्पन्न होते, आणि शरीरांत जीर्ण तंतूंचा संचय विनाकरण वाढत जातो तेव्हां उपवासाच्या साधनानें त्यांची हकालपट्टी करून नवीन तंतूंच्या वाढीला उत्तेजन देणें अवश्यक असतें. या तत्त्वावर उपवासांची पद्धति उभारली असल्यामुळें उपवास वाटेल तेव्हां आणि वाटेल तितके करणें धार्मिक दृष्ट्या कितीहि इष्ट असलें तरी शरीरपोषणाच्या दृष्टीनें अनिष्टच आहे. उपवास केव्हां करावेत, व कसे करावेत याविषयीं आम्ही पुढील एका प्रकरणांत विवेचन करणारच आहोंत. सध्यां उपवासांतील महत्त्वाचें तत्व वाचकांनीं ध्यानांत घ्यावें म्हणजे झालें.

नियम १५.—पोटांत बिलकुल अन्न नसतांना तोंडानें कांहीं चघळीत राहणें फार अपायकारक आहे. एखादी आवडीची वस्तु तोंडांत चघळीत राहिल्यास रिकाम्या पोटांत जठररस वहावयास लागतो. जठररस पोटांत वाहूं लागला आणि त्यावेळीं त्या रसाची क्रिया होण्यास कोणतेंही अन्न पोटांत नसेल तर जठराच्या बाजूंवरच जठररसाची क्रिया व्हावयास लागते. अशा वेळीं पोट आपलें आपल्यालाच खाऊन टाकतें असें म्हणावयास हरकत नाहीं. असा प्रकार दीर्घ कालपर्यंत चालू राहिला तर जठराला फार अपाय होतो. तंबाखू किंवा दुसरी कांहीं वस्तु रिकाम्या पोटीं चघळली असतां जठररसाची प्रत्यक्ष जठरावरच क्रिया सुरू होते. असें झालें म्हणजे जठराच्या बाजू सुजतात आणि लाल होतात. ती सूज बरी न होतां तशीच राहिली म्हणजे अन्नपचनाच्या क्रियेंत विकृति उत्पन्न होते, आणि मग रोगपरंपरेला प्रारंभ व्हावयास फारसा अवधि लागत नाहीं. पुष्कळ मंडळींना सकाळीं अंथरुणांतून उठल्याबरोबर उशागतची चंची सोडून तंबाखूचा बार भरण्याची संवय असते. या संवयीचा घातुकपणा वरील विवेचनावरून वाचकांच्या ताबडतोब लक्षांत येईल.

नियम १६.—रिकाम्या पोटीं तोंडांत कांहीं चघळीत राहिल्यास जठराला अपाय होतो हें जितकें खरें, तितकेंच पोटांत भरपूर अन्न असतांना तोंडानें कांहीं चघळीत राहिल्यास त्या अन्नाच्या पचनाला मदत होते हेंही

खरें. तंबाखू खाण्याची ज्यांना अतिशय संवय असेल, व ती संवय सोडून देणें ज्यांना अगदीं अशक्य होऊन बसलें असेल त्यांनीं येवढें तरी करावें कीं, तंबाखू चघळावयाचीच तर रिकाम्या पोटावर न चघळतां भरल्या पोटीं खावी. धूम्रपानाच्या संवयीला बळी पडलेल्या लोकानींदेखील हीच गोष्ट लक्षांत ठेवावी. धूम्रपानावांचून चालतच नसेल तर निदान पोट रिकामें असतांना धूम्रपान न करतां, पोट अन्नानें भरलेलें असतांना करावें.

नियम १७.—पोटभर जेवण झाल्यानंतर आपल्या आवडीचा एखादा पदार्थ तोंडांत धरून तो चघळावा. तो रसनेला रुचिकर वाटून त्यामुळें जठररसाचा प्रवाह जठरांत वाहूं लागेल, आणि अन्नाचें पचन चांगल्या प्रकारें होईल. आपल्याकडे मुखशुद्धि म्हणून कांहीं तरी खाण्याची जी पद्धति आहे तिच्यांत हेंच तत्त्व असलें पाहिजे असें वाटतें, व त्या दृष्टीनें ही पद्धति फार चांगली आहे. भोजनानंतर तांबूल सेवन करणें पचनक्रियेला साहाय्यक समजलें जातें तेंही याच कारणामुळें होय. विड्याच्या पानाचा रस पाचक आहे असें म्हणण्यापेक्षां, विडा तोंडांत चघळल्यामुळें जठररसाची उत्पत्ति होऊन पचनक्रियेला मदत होते, असें म्हणणेंच अधिक यथार्थ होईल. कांहीं डॉक्टरांनीं या नियमाचा उपयोग करून अपचनाचे रोगी बरे केले आहेत. ज्या माणसांची अपचनाची तक्रार होती त्यांना जेवणानंतर कांहीं तरी आवडीची वस्तु तोंडांत धरून चघळण्यास सांगितल्यानंतर त्या उपायानें त्यांची पचनक्रिया सुधारली असा त्या डॉक्टरांचा अनुभव आहे.

नियम १८.—रसनेला अप्रिय असलेलें अन्न होतां होईल तों खाऊं नये. हा नियम खरा असला तरी याच्या उलट नियमही खरा आहे असें मात्र समजूं नये. रसनेला प्रिय असलेलें अन्न शरीरपोषक असतेंच असें म्हणतां येणार नाहीं. पुष्कळ मंडळींना आरोग्यनाशक पदार्थ खाण्याची इतकी संवय झालेली असते कीं त्यांच्या रसनेला तेच पदार्थ प्रिय वाटतात. अशा लोकांनीं रसनेच्या लहरीप्रमाणें अन्न खातां कामा नये. जठर विकृत स्थितींत असलें म्हणजे रसनेची स्थितिही विकृत होऊन जाते, आणि बिघडलेल्या रसनेकडून आरोग्यविघातक पदार्थांचीच मागणी व्हावयास

लागते. अशा वेळीं रसनेच्या रुचीवर अवलंबून राहून चालावयाचें नाहीं. विकृत रसनेला आवडणारे पदार्थ खाण्यापूर्वी फार विचार करावयास पाहिजे. विकृत रसना व विकृत जठर यांचें समाधान करणें " करूं ये समाधान जो मूर्ख त्याचें !" इतकेंच कठीण आहे. जठराची आणि रसनेची नैसर्गिक स्थिति प्रस्थापित होईपर्यंत त्या इंद्रियांच्या खऱ्या आवडी निवडी कळणें शक्य नाहीं. विकृत स्थितींतील रसनेला संतोष देणाऱ्या हजारों गोष्टी असतात; परंतु त्यांपैकीं कांहींचा धर्म इतका वाईट असतो कीं, त्या पोटांत गेल्याबरोबर मरण ओढवणें कांहीं फारसें असंभवनीय नाहीं.

नियम १९.—एकंदर शरीराची स्थिति जितकी नैसर्गिक आणि आरोग्यमय असेल तितकी साध्या आणि शरीरपोषक अन्नाची रसनेकडून व जठराकडून मागणी होईल.

वर सांगितलेले नियम केवळ कल्पनेच्या आधारावर बसविलेले नाहींत. डॉक्टर मॅगिटॉट यांनीं शरीराच्या धारणपोषणासंबंधीं अत्यंत धाडसाचे

डॉक्टर मॅगिटॉट यांचे क्रांतिकारक प्रयोग.

अनेक प्रयोग सर्व शास्त्रज्ञांस प्रत्यक्ष करून दाखविले, व त्या प्रयोगांमुळें मनुष्यजातीच्या ज्ञानांत अमर्याद भर पडल्यावरून त्यांस चाळीस हजार डॉलरांचें "नोबेल प्राइझ"—जें रवींद्रनाथ टागोर यांस मिळालें तें—देण्यांत आलें. डॉक्टर मॅगिटॉट यांच्या प्रयोगांच्या अनुरोधानें अमेरिकेंतील "राल्स्टन हेल्थ क्लब"नें जे नियम निश्चित केले त्यांपैकीं कांहीं नियमांचा आम्हीं या प्रकरणांत विचार केलेला आहे. यावरून या प्रकरणांत सांगितलेले आहारविषयक नियम किती शास्त्रशुद्ध आहेत त्याची वाचकांस कल्पना येईल. नुसते नियम वाचकांस सादर करण्यापेक्षां डॉ. मॅगिटॉट यांनीं प्रस्थापित केलेल्या ज्या सिद्धान्तांचा त्या नियमांना आधार घेतलेला आहे त्या नियमांचा उलगडा करून वाचकांस सांगितल्यास अन्नसेवनाविषयीं अनेक महत्त्वाच्या गोष्टी त्यांस आपोआप कळतील. म्हणून या प्रकरणाच्या उरलेल्या भागांत डॉक्टर मॅगिटॉट यांच्या मुख्य सिद्धान्ताचें थोडक्यांत विवेचन करण्याचें आम्ही योजिलें आहे.

डॉक्टर मॅगिटॉट यांनीं अनेक प्रयोग करून प्रथम ही गोष्ट सिद्ध केली

कीं, मृत्यु हा दोन प्रकारचा आहे. शरीर म्हणजे अनेक अवयवांची मिळून बनलेली एक संस्था आहे. सर्व अवयवांचा एकमेकांशीं जिव्हाळ्याचा संबंध आहे. शरीरांतील सर्व अवयव झिजून जीर्ण होऊन गेले म्हणजे शरीराला मृत्यु येतो. हा मृत्यु नैसर्गिक होय. परंतु, दुर्दैवाची गोष्ट अशी कीं, हा नैसर्गिक मृत्यु कोणत्याही मनुष्याला आलेला दिसत नाहीं. कारण, शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांचें वैयक्तिक आयुर्मान हजारों वर्षांचें असल्यामुळें मनुष्याला नैसर्गिक मृत्यु यावयाचा झाल्यास त्याला शेंकडों वर्षेंपर्यंत या आयुष्याचा उपभोग घेतां आला पाहिजे. शरीरांतील एकाच अवयवाला कांहीं तरी जबर अपघात झाल्यामुळें तो कुचकामाचा होऊन त्याच्या संबंधामुळें इतर सर्व अवयवांचीं कामें बंद पडून शरीराचें जीवन थांबावयाचें, हा दुसऱ्या प्रकारचा मृत्यु होय. हल्लीं सारीं माणसें या दुसऱ्या प्रकारच्या मृत्यूला बळी पडत आहेत. खऱ्या ज्ञानाचा मनुष्यजातीस लाभ झाला तर आपल्या शरीरांतील सर्व अवयवांची योग्य रीतीनें जोपासना करून आपली आयुर्मर्यादा वाढविणें मनुष्यजातीस शक्य होईल असें डॉक्टर मॅगिटॉट यांचें म्हणणें आहे. एखाद्या मनुष्याच्या काळजाला बंदुकीची गोळी लागली तरी वास्तविक पाहतां तो पूर्वीं जितका जिवंत होता तितकाच तो जिवंत असतो. फक्त त्याचें हृदय मृत झालेलें असतें. अशा माणसाचे बाकीचे अवयव निराळे काढून त्यांना अवश्यक अशा रक्तरूपी अन्नाचा त्यांस पुरवठा केला तर ते कित्येक वर्षें जगतात, असें प्रत्यक्ष प्रयोगांच्या आधारानें डॉक्टर मॅगिटॉट यांनीं सिद्ध केलें. इतकेंच नव्हे तर त्यांनीं इतकें देखील सिद्ध करून दाखविलें कीं, ज्याप्रमाणें एखाद्या वटवृक्षाची लहानशी फांदी तोडून ती लावली व तिची जोपासना केली तर तिचा मोठा वटवृक्ष बनतो, त्याप्रमाणेंच मानवी हृदयांतील एक सूक्ष्मपेशी काढून योग्य त्या साधनांनीं तिचें पोषण करीत गेलें तर शेवटीं त्या एकट्या सूक्ष्मपेशीपासून मूळ हृदयाएवढ्या नवीन हृदयाची उत्पत्ति होते.

डॉ. मॅगिटॉट यांच्या विलक्षण व अद्‌भुत धाडसाच्या प्रयोगांवरून आपणांस अत्यंत उपयोगी असा एक सिद्धान्त उघड होतो तो हा कीं,

आपण आपल्या शरीरांतील प्रत्येक अवयवाला सात्विक अन्नाचा दक्षतेनें पुरवठा केला तर आरोग्यनाशक अन्नाच्या सेवनानें किंवा संवयीनें एका कोणत्या तरी अवयवाचा नाश होऊन सबंद शरी- **त्यांवरून निघणारा सिद्धान्त.** राला विनाकारण अल्प काळांत मरण येण्याचा जो संभव असतो, तो आपल्याला पुष्कळ अंशांनीं कमी करतां येईल. शरीरांतील कोणत्याही अवयवाचा नाश होऊं दिला नाहीं म्हणजे सर्व अवयव दीर्घ कालपर्यंत कार्यक्षम राहून एकंदर शरीराचें आयुर्मान आपोआपच पुष्कळ वाढेल. शरीराचा प्रत्येक अवयव रुधिरसेवनानें जगतो आणि पुष्ट होतो; व सात्विक अन्नाच्या सेवनानें शरीरांत शुद्ध आणि उत्कृष्ट रक्ताची उत्पत्ति होते. या सर्व गोष्टींवरून सात्विक आहाराचें महत्त्व कोणालाही कळण्यासारखें आहे, व त्याविषयींचेच कांहीं नियम आम्हीं या प्रकरणांत वाचकांस सांगितले आहेत.

प्रकरण ३३ वें.

प्राणघातक शत्रु.

———:०:———

विकृत रसनेचे दुष्परिणाम—मृत तंतूपासून उद्भवणारें विष—निसर्गाची योजना—रोगाची एक व्याख्या—स्वरूपभेदामुळें अन्नाचे गुणधर्म बदलतात—भिन्न पचनावधीच्या अन्नांचा दुष्परिणाम.

———

उत्कृष्ट आणि सात्विक अन्नाच्या सेवनानें शरीराचें रक्षण आणि पोषण करतां येतें. परंतु, अन्नानें शरीराचें हित होणें जितकें शक्य आहे तितकेंच अहित होणेंही शक्य आहे. अन्नाची सूज्ञपणानें निवड केली नाहीं, किंवा अन्नाचें सेवन योग्य रीतीनें करण्याची हयगय केली तर शरीरपोषण होण्या-ऐवजीं शरीराला अपाय मात्र होईल. आपण जें अन्न खातों त्यांतच आपल्या शरीराचा मित्र किंवा शत्रु बसलेला असतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगावयाचें झाल्यास, आपण ज्या प्रकारें अन्न खातों त्या प्रकारांतच आपले प्राणघातक शत्रु लपून बसलेले असल्याचें आपणांस अनेक प्रसंगीं दिसून येतें. सर्वांत मोठा प्राणघातक शत्रु कोणता असा प्रश्न विचारला तर, आरोग्यनाशक अन्नाचें सेवन करण्यास लालचावलेली आपली जीभ असेंच उत्तर द्यावें लागेल असें आम्हांस वाटतें. जीभ मागेल तें पोटांत घाला-वयाचें असा क्रम चालू ठेवल्यास दहा हजारांपैकीं पांच माणसांचें तरी आरोग्य सुरक्षित राहील किंवा नाहीं याविषयीं शंकाच आहे. मनुष्य आजा-रीपणांतून नुक्ताच उठत असला म्हणजे त्याची ज्या पदार्थांवर वासना जाते त्यांपैकीं बहुतेक प्रत्येक पदार्थ प्राणघातक असतो. प्राणघातक अन्नाचें सेवन रोगी करणार नाहीं अशी खबरदारी घेण्याचें काम सर्व कामांपेक्षां कठिण असल्याचें कोणीहि डॉक्टर आपल्या प्रत्यक्ष अनुभवावरून सांगेल. मनुष्य दुखण्यांतून बरा व्हावयास लागला कीं, अमुक खाऊं कां, तमुक

खाऊं कां, अशा प्रश्नांनीं रोजच्या रोज डॉक्टरास सतावण्यास तो प्रारंभ करतो. कुपथ्याचे पदार्थ त्याच्या जिव्हेला हटकून रुचकर लागतात, आणि सात्विक पदार्थ त्याच्या जिभेला मातीसारखे बेचव वाटतात. मनुष्याच्या रसनेला कोणते पदार्थ प्रिय वाटतील याविषयीं एक नियम असा आहे कीं, "समानधर्मीय गोष्टी एकमेकांचें आकर्षण करतात."

विकृत रसनेचे दुष्परिणाम.

ज्या प्रकारचें रक्त शरीरांत खेळत असेल त्या प्रकारचें अन्न हवेंसें वाटतें. टॉक्सिन नांवाच्या विषारी द्रव्यानें रक्त भरलेलें असेल तर ज्या खाद्य पेयांत टॉक्सिन आहे त्या खाद्य पेयांचीच रसनेला इच्छा होईल. विषाला विषच हवेंसें वाटतें. विकृत रक्ताला विकृत अन्नच प्रिय वाटतें. जठराची स्थिति रोगमय असली कीं विषोत्पादक खाद्य पेयांकडेच त्याचा ओढा असतो. म्हणून, अन्नसेवनाच्या बाबतींत जिभेच्या चवीवर अवलंबून राहून उपयोग नाहीं. रसनेला प्रिय वाटणारा पदार्थ खाल्ल्यास त्याचें पचन चांगल्या प्रकारें होतें ही गोष्ट खरी आहे, व या गोष्टीचें सविस्तर विवेचनही आम्हीं मागील प्रकरणांत केल्याचें वाचकांस आठवतच असेल. परंतु, त्या नियमाला तरी मर्यादा या असणारच. एखादा पदार्थ रसनेला प्रिय आहे म्हणून त्याचें अमर्याद सेवन केलें तर त्याचें पचन होणार नाहीं. रसनेच्या रुचीप्रमाणें आहार ठेवला तर शरीराला जितक्या अन्नाची वास्तविक गरज असते त्याच्या दुप्पट तिप्पट अन्न मनुष्य पोटांत घालावयास लागेल. रसनेची रुचि आणि आरोग्य यांचा युक्तीनें मेळ घातला पाहिजे.

१. रसनेला प्रिय असणारें अन्न खाल्लें तर जठररसाची पुरेशी उत्पत्ति होऊन पचनक्रिया चांगली होते; आणि

२. शरीराला अत्यंत अपायकारक अशीं खाद्य पेयें अनेक वेळां रसनेला प्रिय वाटतात.

या दोन परस्परविरोधी नियमांची अंमलबजावणी कशी करावयाची हा मुख्य प्रश्न आहे. आमच्या मतें या दोन्ही नियमांची अंमलबजावणी करावयाची असेल तर, प्रत्येकानें प्रथम कोणतीं खाद्य पेयें आरोग्यवर्धक व पुष्टिदायक आहेत त्याचा शोधक बुद्धीनें निर्णय करून, त्यांची रसनेला मुद्दाम

सवय लावावी. तीं खाद्य पेयें रसनेला प्रिय वाटूं लागलीं कीं, त्यांपासून फार फायदा होईल. अपायकारक खाद्य पेयांविषयींची रसनेची रुचि प्रयत्न करून मारली पाहिजे आणि हितकारक अन्नाविषयीं अभिरुचि उत्पन्न केली पाहिजे. अशी अभिरुचि उत्पन्न करणें फारसें कठीण नाहीं.

याखेरीज इतरही कमी अधिक महत्त्वाचे प्राणघातक शत्रु किती तरी आहेत. त्या सर्वांची मोजदाद देखील करतां येणार नाहीं. या सर्व शत्रूंचा मारा चुकवून आपल्याला आयुष्य कंठावयाचें आहे, ही गोष्ट लक्षांत घेतली म्हणजे त्या सर्वांचें–निदान त्यांपैकीं जे मुख्य मुख्य आहेत त्यांचें यथातथ्य ज्ञान आपल्याला असणें किती अवश्य आहे तें उघड होतें. पदार्थविज्ञानशास्त्राच्या दृष्टीनें बोलावयाचें झाल्यास, कोणताही पदार्थ नाश पावत नाहीं हें जितकें खरें तितकेंच, ज्या स्थित्यंतरास ‘ मृत्यु ’ असें नांव आहे त्या स्थित्यंतरांतून प्रत्येक सजीव पदार्थ केव्हां तरी गेलाच पाहिजे हेंही खरें आहे. शरीराच्या एकंदर व्यवहाराकडे सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिल्यास असें दिसून येतें कीं, शरीरांत प्रतिक्षणीं असंख्य जीर्ण सूक्ष्मपेशी निकामी होतात, आणि असंख्य नवीन सूक्ष्मपेशी कामाला लागतात. या नवीन सूक्ष्मपेशीहि थोड्याच अवधींत जीर्ण होतात. या सर्वांचा परिणाम असा होतो कीं, शरीरांत जिकडे तिकडे जीर्ण सूक्ष्मपेशींचा पसारा वाढतो, आणि रक्ताला त्यांच्याशीं झटपट करावी लागते.

“ ज्याप्रमाणें मनुष्याच्या प्रेतापासून विषारी द्रव्यांची उत्पत्ति होते त्याचप्रमाणें जीर्ण झालेल्या मृत सूक्ष्मपेशीपासूनही तिच्या आकाराच्या मानानें विषारी द्रव्यांचा उद्भव होतो. ”

हा नियम प्रत्येकानें सदैव लक्षांत ठेवण्यासारखा आहे. मेलेल्या माणसांचे मुडदे आपण जाळून टाकतों. ते जाळून किंवा पुरून, किंवा अन्य रीतीनें नाहींसे करून टाकले नाहींत तर सजीव प्राण्यांना त्यांच्यापासून इजा झाल्याखेरीज राहणार नाहीं. मोठमोठ्या लढाया झाल्या म्हणजे रणक्षेत्रावर मुडद्यांच्या राशीच्या राशी तशाच पडून राहतात, व मग त्यापासून नाना प्रकारचे भयंकर विषारी पदार्थ उत्पन्न होऊन फैलावतात. असल्या रणक्षेत्रांत आणि आपल्या या साडेतीन हात देहांत कांहीं फारसें अंतर

नाहीं. आपल्या शरीराच्या प्रत्येक चौरस इंचांत लक्षावधि मृत सूक्ष्मपेशी प्रतिक्षणीं पडलेल्या असतात. आपलें शरीर मेलेल्या सूक्ष्मपेशींच्या मुडद्यांनीं सदैव खचून भरलेलें आहे, आणि त्यांची संख्या दर घटकेला अनेक पटींनीं वाढतच आहे. रणक्षेत्रावर पसरलेल्या प्रेतांपासून जे विषारी पदार्थ उत्पन्न होतात आणि जी भयंकर दुर्गंधि सुटते, तेच पदार्थ आणि तीच दुर्गंधि देहांतील मृत सूक्ष्मपेशींपासूनही उत्पन्न होते. उलट, असेंहि म्हणतां येईल कीं, रणांगणावरचीं प्रेतें मोकळ्या हवेंत असल्यामुळें त्यांचें शुद्धीकरण होण्याचा बराच संभव असतो, आणि देहांतील सूक्ष्मपेशींचीं प्रेतें मात्र बंदिस्त जागेंत कोंडलेलीं असल्यामुळें त्यांच्यापासून उत्पन्न होणाऱ्या टॉक्सिन नांवाच्या विषारी द्रव्यांचा देहावर लवकर आणि फार मोठ्या प्रमाणावर अनिष्ट परिणाम होतो. म्हणून,

मृत तंतूपासून उद्भवणारें विष.

“ देहांतील मृत तंतू म्हणजे देहाचा भयंकर शत्रु होय ”

ही गोष्ट सदैव लक्षांत ठेवली पाहिजे. जीवनाच्या एकंदर क्रियेंत सूक्ष्मपेशींचे जे संघ बनतात त्यांना तंतू अशी संज्ञा आहे. दोन किंवा अधिक सूक्ष्मपेशी एके जागीं येऊन सहकारित्वानें काम करूं लागल्या कीं त्यांना तंतु म्हणतां येतें. सजीव प्राण्याच्या जीवनाचा एक मोठा नियम असा आहे कीं, रात्रंदिवस प्रतिक्षणीं नव्या तंतूंची घटना झाली पाहिजे. आधीं काम करीत असलेला जुना तंतु नाश पावून त्यानें वाट मोकळी करून दिल्याखेरीज नव्या तंतूची त्या जागीं उत्पत्ति होणें शक्य नाहीं, हें उघड आहे. जुन्या तंतूंचा नाश हाच जीवनक्रमाचा एकच खरा पाया आहे. अत्यंत सूक्ष्म असलेली पेशी ज्यांतून दिसेल अशा एखाद्या सूक्ष्मदर्शक यंत्राच्या साहाय्यानें शरीराचें निरीक्षण करतां आलें तर, असें आढळून येईल कीं, आपल्या देहाचे सारखे तुकडे होऊन गळून पडत आहेत. शरीराच्या प्रत्येक भागाची विघटना होत आहे. प्रत्येक जिवंत तंतूचें मृत सूक्ष्मपेशींत परिवर्तन होत आहे. ही स्थित्यंतराची क्रिया कधींहि थांबत नाहीं किंवा क्षणाचीहि विश्रांति घेत नाहीं, आणि या क्रियेपासून शरीराच्या कोणत्याही भागाची सुटका होणें शक्य

नाहीं. त्याप्रमाणेंच असेंहि दिसून येईल कीं, रक्ताच्या जोरकस प्रवाहांतून नव्या सूक्ष्मपेशी सारख्या उद्भवत आहेत, आणि जीर्ण होऊन गळून पडणाऱ्या सूक्ष्मपेशींची जागा त्या भरून काढीत आहेत. मात्र, जीर्ण व निकामी झालेल्या सूक्ष्मपेशींचा शरीराबाहेर निकाल होतांना दिसणार नाहीं. त्या शरीराबाहेर कोणत्या तरी साधनानें व मार्गानें जाण्यासाठीं वाट पहात राहिलेल्या आढळून येतील, आणि शिवाय अशा प्रकारें वाट पहात थांबलेल्या सूक्ष्मपेशींतून विषारी द्रव्यांनीं खचून भरलेल्या वाफेचा लोटच्या लोट प्रतिक्षणीं बाहेर पडतांना दृष्टीच्या प्रत्ययास येईल.

निसर्गाची योजना.

" मृत सूक्ष्मपेशींचा नाश करण्यासाठीं निसर्ग जंतूंची उत्पत्ति करीत असतो."

रणक्षेत्रावर मुडद्यांचे ढीगच्या ढीग पडले म्हणजे त्यांपासून भयंकर विषारी द्रव्याची उत्पत्ति होण्याचा संभव असतो. परंतु, अशा वेळीं निसर्ग स्वस्थ न बसतां, मोठ्या तत्परतेनें नासून कुजून जाणाऱ्या मांसाचा फडशा उडवून नायनाट करण्यासाठीं जंतू उत्पन्न करतो. कधीं कधीं हें काम मांसभक्षक गिधाडें करतात. परंतु बहुतकरून सडणारें मांस खाऊन टाकण्याचें काम बॅक्टीरिआ नांवाच्या जंतूंकडूनच होत असतें. जीर्ण व निकामी होणाऱ्या शरीरांतील सूक्ष्मपेशींची अशीच गोष्ट आहे. नेहमींच्या मलविसर्जनद्वारांवाटे या जीर्ण सूक्ष्मपेशींचा निकाल होईनासा झाला तर जंतूंची उत्पत्ति होते आणि ते जंतू त्या सूक्ष्मपेशींचा निकाल करतात. परंतु या जंतूंची एक वाईट गोष्ट अशी आहे कीं, ते एकदां उत्पन्न झाले आणि संहाराचें काम त्यांनीं एकदां सुरू केलें कीं, जीर्ण सूक्ष्मपेशींचा निकाल झाला तरी त्यांचें काम थांबत नाहीं. तें सुरूच राहतें; व मग त्यांच्या तडाक्यांत जिवंत नव्या सूक्ष्मपेशीहि सांपडतात. हेंच रोगाचें कारण होय. तेव्हां,

" मृत तंतूंचा संहार करण्यासाठीं उत्पन्न केलेल्या जंतूंचें त्या संहारानंतर सुरू राहिलेलें कार्य म्हणजेच रोग होय."

मृत तंतूंचा शरीरांत होणारा संचय हा मोठा प्राणघातक शत्रु होय.

रसनेच्या प्रेरणेप्रमाणें नेहमीं वागल्यानें ज्याप्रमाणें आरोग्य नाहींसें होतें, त्याचप्रमाणें या शत्रूच्या तडाख्यांत शरीर एकदां सांपडलें कीं, त्याचें आरोग्य नष्ट होण्यास फारसा अवधीं लागत नाहीं, हें लक्षांत ठेवून वागलें पाहिजे.

"शरीरास ज्या अन्नाची अवश्यकता नाहीं तें अन्न खरें पाहिलें तर प्राणघातक शत्रुच होय."

आज आपल्या खाण्यापिण्यांत येणाऱ्या पदार्थांच्या गुणधर्मांची छाननी केली तर त्यांतील किती तरी पदार्थ आरोग्यहानि करणारे असल्याचें दिसून येतें. वास्तविकपणें, एकंदर सुधारणेच्या प्रगती-

रोगाची एक व्याख्या. बरोबर आपल्या खाण्यापिण्याच्या पदार्थांत आरोग्यवर्धक पदार्थांची भर पडावयास पाहिजे होती. परंतु, दुर्दैवानें त्याच्या उलट मात्र स्थिति झाली आहे. शहरांतील लोकांच्या खाद्य पेयांकडे पाहिलें म्हणजे एखादे वेळीं तर असें वाटतें कीं, मनुष्याचा प्राण घ्यावयाच्या कामीं त्या खाद्यपेयांपेक्षां अधिक भयंकर विषांची योजना कल्पक मनुष्याला देखील करतां येणार नाहीं. नाना प्रकारचे तळलेले पदार्थ, तिखटाचे व मसाल्यांचे पदार्थ, आणि आंबट, गोड पक्वानें—यांपैकीं कशाचीसुद्धां शरीरास अवश्यकता नसते. अर्थात्, असल्या खाद्यपेयांमुळें शरीरांतील सूक्ष्मपेशींना नवजीवनाचा लाभ होण्याऐवजीं जीर्ण सूक्ष्मपेशींच्या सडण्याच्या क्रियेंत भर पडून आरोग्यनाशक जंतूंच्या उत्पत्तीस मात्र मदत होते. सुधारणेची खरी दिशा जेव्हां लोकांना समजूं लागेल, आणि आहारशास्त्राच्या खऱ्या नियमांचें जेव्हां त्यांस यथातथ्य ज्ञान होईल, त्यावेळीं आज आमच्या खाण्यापिण्यांत येणाऱ्या किती तरी पदार्थांवर पूर्ण बहिष्कार घातला जाईल. वास्तविक पाहतां अन्न खावयाचें कशासाठीं? तर त्यापासून रक्ताची भरपूर उत्पत्ति होऊन त्या रक्तावर शरीरांतील सूक्ष्मपेशी पुष्ट रहाव्या म्हणून. परंतु, ज्यांपासून रक्ताची उत्पत्ति होणें कधींहि शक्य नाहीं असे अनेक पदार्थ आम्ही खुशाल खातों आणि पितों. आपल्या शरीराच्या वाढीला ऑक्सिजन, कार्बन वगैरे फक्त चवदा द्रव्यांची जरूरी असते. पण या चवदा द्रव्यांपैकीं एकाही द्रव्याचा ज्यापासून उद्भव होणार नाहीं, आणि इतर जीं नकोत तीं द्रव्यें

ज्यापासून उत्पन्न होतील अशा अन्नाचें सेवन करतांना आपण यत्किंचित्‌ही विचार करीत नाहीं ही किती दुर्दैवाची गोष्ट होय ? शरीरास विजातीय अन्नापासूनच अपाय होतो असें नव्हे तर,

" जे पदार्थ एका स्वरूपांत शरीरपोषक असतात तेच दुसऱ्या स्वरूपांत प्राणघातक शत्रु ठरतात. "

उत्तमोत्तम समजल्या जाणाऱ्या द्रव्यांपासून तयार केलेल्या कांहीं खाद्य-पेयांमुळें आरोग्याचा बिघाड किंवा नाश झाला, म्हणजे त्याचें खरें कारण न समजून लोकांना त्याचें अत्यंत आश्चर्य वाटतें.

स्वरूप भेदामुळें अन्नाचे गुणधर्म बदलतात.

परंतु, असें आश्चर्य करण्याचें वास्तविक कांहीं कारण नाहीं. कारण, रसायनशास्त्राचा मुळीं एक मोठा नियमच असा आहे कीं, दोन किंवा अधिक द्रव्यांच्या मिश्रणाचे गुणधर्म त्यांच्या प्रमाणावर अवलंबून असतात. कांहीं एका विशिष्ट प्रमाणांत त्या मिश्रणापासून फायदा होत असेल तर निराळ्या प्रमाणांत त्या मिश्रणाला अति भयंकर स्वरूपही प्राप्त होण्याचा संभव असतो. उदाहरणार्थ, ऑक्सिजन हा वायु इतका प्राणवर्धक आहे कीं, त्याचा कधीं कधीं 'प्राणवायु' या नांवानें उल्लेख करण्यांत येतो, आणि कार्बन हें द्रव्यही प्राण-वर्धन करणारेंच आहे. परंतु एका हिश्श्यास दोन हिस्से या प्रमाणानें कार्बन आणि ऑक्सिजन यांचें मिश्रण तयार झालें कीं, सर्वांत भयंकर प्राणनाशक विषाचें स्वरूप त्याला प्राप्त होतें. हीच गोष्ट खाद्य-पेयांविषयींहि खरी आहे. एका स्वरूपांत सहज पचणारें अन्न दुसऱ्या स्वरूपांत पचण्यास कठीण आणि त्यामुळें अपायकारक ठरतें. उदाहरणार्थ, बटाटा. बटाटा हें फार सात्विक व पुष्टिदायक अन्न आहे. परंतु, तेलांत तळलेला बटाटा निराळेच गुणधर्म प्रगट करील. त्याचप्रमाणें, हिरवें कच्चें अंडें अगदीं लवकर पचणारें आणि शक्तिदायक आहे हें खरें; पण तेंच अंडें शिजवून खाल्लें कीं तें पचावयास अधिक वेळ लागतो, आणि तेला-तुपांत तळून त्या अंड्याचा पदार्थ तयार केला म्हणजे तर तो अपायकारकच ठरतो. निरनिराळ्या पदार्थांस पचावयास कमी अधिक कालावधि लागतो.

पदार्थांचा पचनकाल किती आहे तें नीट पाहून मग त्यांचें सेवन केलें पाहिजे. कारण,

" जे पदार्थ सारख्याच कालावधींत पचत नाहींत त्यांचें एकदम सेवन केल्यास त्यांपासून भयंकर विष उत्पन्न होतें. "

या विषाचें नांव कार्बन डायॉक्साइड होय. हें अत्यंत प्राणघातक आहे. कोणत्याही पदार्थांचें तोंडांत नीट चर्वण न झाल्यास तो पोटांत गेल्याबरोबर त्यापासून विषोत्पत्ति होते. परंतु सारख्याच कालांत न पचणारे पदार्थ पोटांत गेल्यास त्यांपासून जें विष उत्पन्न होतें त्याच्या भयंकरपणाला उपमाच नाहीं. अन्नसेवनाच्या बाबतींत सर्वांत अधिक काळजी जर कोणत्याही गोष्टीविषयीं घ्यावयाची असेल, तर हें विष उत्पन्न होऊं न देण्याविषयीं घेतली पाहिजे. शरीराच्या कोणत्याही भागांत विष उत्पन्न होणें वाईटच; कारण, त्या विषामुळें कोणत्या तरी रोगाला शरीरांत शिरावयास सवड मिळते. परंतु सारख्याच कालावधींत न पचणाऱ्या अन्नामुळें प्रत्यक्ष जठरांतच विष उत्पन्न होतें, व ही गोष्ट फार धोक्याची आहे. कारण, त्यामुळें हृदयावर दडपण पडून त्याची क्रिया बंद होते, आणि शरीरांत कोणताही रोग नसतांना मृत्यु येतो. सारख्या कालावधींत न पचणाऱ्या अन्नाच्या सेवनाचा क्रम बरेच दिवस चालू राहिला तर ज्याला " आत्यंतिक अजीर्ण " म्हणतात तो रोग अतिशय तीव्र स्वरूपांत प्रगट होतो.

भिन्न पचनावधीच्या अन्नांचा दुष्परिणाम.

" प्रत्येक पदार्थाला पचावयासाठीं त्याच्या गुणधर्माप्रमाणें कांहीं एक ठराविक विशिष्ट काल लागतो; आणि जठराचा एक विशेष धर्म असा आहे कीं, निरनिराळ्या कालावधींत पचणारे दोन वेगवेगळे पदार्थ जर जठरांत असले तर लवकर पचणाऱ्या पदार्थाचें अगदीं पूर्ण पचन होईपर्यंत दुसऱ्या पदार्थांच्या पचनाला प्रारंभ देखील होत नाहीं. "

हा नियम प्रथम दर्शनीं समजण्यास कठीण वाटतो. पण अधिक विचार केल्यास तो अगदीं साधा आणि सोपा आहे असें दिसून येईल. उदाहर-

णार्थ, समजा एखाद्या मनुष्यानें जेवणाच्या वेळीं भात आणि भजीं खाल्लीं. अशा प्रकारच्या जेवणानें त्याच्या शरीराला अपाय झाल्याखेरीज राहणार नाहीं. कदाचित् त्या अपायाची जाणीव त्या मनुष्याला तावडतोब होणार नाहीं. परंतु, तसल्या जेवणानें जठराच्या आणि इतर पचनेंद्रियांच्या स्थितींत फार मोठी विकृति खचित उत्पन्न होऊन ती पुष्कळ वेळ टिकेल. उलट, भात व भजीं एकदम खाण्याऐवजीं तो मनुष्य एका वेळीं नुसतींच भजीं खाईल तर त्याच्या जठरांत इतकी विकृति उत्पन्न व्हावयाची नाहीं. तसेंच त्यानें नुसता भात खाल्ला तर त्याचें पचन सहज होईल. एका वेळीं नुसतीं भजींच खाण्याचा प्रयोग करून पाहण्याचा सल्ला वाचकांस देण्याचें धाडस आम्हांस करवत नाहीं. परंतु, इतकें खास कीं, केवळ भजींच जठरांत गेलीं तर त्यांच्या पचनास जितका अडथळा होईल त्यापेक्षां त्यांच्याबरोबर त्यांच्याहून कमी वेळांत पचणारा एखादा पदार्थ गेला तर त्यांचें पचन फारच दुर्घट होऊन बसेल, त्यापासून वर आम्हीं सांगितलेल्या नियमानुसार विषोत्पत्ति व्हावयास लागेल. कारण, जलद पचणाऱ्या अन्नाचें पचन करणाऱ्या कामास जठराकडून प्रथम प्रारंभ होईल, त्याचें पूर्ण पचन होईपर्यंत भजीं तशींच पडून राहतील, आणि ज्यांचें पचन होत नाहीं किंवा झालेलें नाहीं असें अन्न जठरांत पडून राहिल्यास त्यापासून विषारी द्रव्यांची उत्पत्ति होणें अगदीं साहजिक आहे.

आम्ही आत्तां सांगितलेलें तत्त्व फार महत्त्वाचें आहे. अन्नपचनाविषयींच्या जुन्या कल्पना या तत्त्वामुळें खोट्या ठरतात. कांहीं पदार्थ लवकर पचतात, व कांहीं कालांतरानें पचतात, हें सर्वांना माहीत आहे. परंतु, आजपर्यंत लोकांची अशी समजूत होती कीं, कमी ज्यास्त कालावधींत पचणारे निरनिराळे पदार्थ जठरांत शिरले म्हणजे त्या सर्वांचें पचन एकदमच व्हावयास लागतें, आणि लवकर पचणाऱ्या पदार्थांचें पचन पूर्ण झालें कीं तो जठरांतून आंतड्यांत जातो, व नंतर त्याप्रमाणेंच दुसरा पदार्थ जठरांतून पूर्ण पचन होऊन बाहेर पडतो. परंतु, शल्यशास्त्राच्या सहाय्यानें जे अनेक प्रयोग अमेरिकेंत नुक्तेच करण्यात आले त्यांवरून ही गोष्ट आतां पूर्ण सिद्ध झाली आहे कीं, लवकर पचणाऱ्या स्वरूपाच्या पदार्थांवरच जठ-

रांतील सर्व जठररसाची क्रिया प्रथम व्हावयास लागते, आणि त्याचें पूर्ण पचन होईपर्यंत जठररस उशीरां पचणाऱ्या पदार्थांकडे वळतदेखील नाहीं. त्या पदार्थांस जठरामध्यें तसेंच तिष्ठत रहावें लागतें.

"पचनक्रियेवांचून जठरांत सांचून राहिलेल्या पदार्थांपासून तावडतोब विषारी द्रव्यांची उत्पत्ति होते."

जठरांतील पदार्थ पचले नाहींत म्हणजे ते तुंबूं लागतात. एक वेळ, लाळेशीं ज्या अन्नाचें पूर्ण मिश्रण झालें नाहीं अशा अन्नाचें फारसें भय बाळगण्याचें कारण नाहीं. पण उलट, निरनिराळ्या कालावधींत पचणारे निरनिराळे पदार्थ पोटांत गेले म्हणजे, अगोदर त्यांचें लाळेशीं कितीहि मिश्रण झालेलें असलें तरी, ते शरीराला फार अपायकारक ठरतात. याचें एक उदाहरण वर आम्हीं दिलेंच आहे. डॉक्टर शॅफ्ट्सबरी हे आपल्या अनुभवांतील एक उदाहरण असें सांगतात कीं, एक मनुष्य नेहमीं भात व कोंबडीं बरोबर खात असे, व त्यांपासून त्याला नेहमीं अतिशय त्रास होई. त्या माणसास एका वेळीं नुसतीं कोंबडीं किंवा नुसता भात खावयाचा डॉक्टरांनीं सल्ला दिला, व त्यानें तसा क्रम सुरूं केल्याबरोबर त्याची व्याधि नाहींशी झाली. या उदाहरणावरून हेंच उघड होतें कीं, त्या माणसाच्या जठररसाची क्रिया प्रथम भातावर व्हावयास लागे, आणि भाताचें पचन पूर्णपणें होईपर्यंत जठरांत कोंबडीं तशींच पडून रहात, व त्यामुळें तीं नासून कुजून विषोत्पत्ति होत असे. यासाठीं जठरांत जाणाऱ्या पदार्थांच्या पचनावधींत फार अंतर राहून अपक्व पदार्थांचा संचय वाढणार नाहीं अशी दक्षता ठेवूनच प्रत्येक मनुष्यानें आपल्या भोजनांतील निरनिराळ्या पदार्थांची निवड केली पाहिजे.

वरील विवेचनावरून अन्नसेवनाच्या बाबतींत कोणकोणत्या प्राणघातक शत्रूंविषयीं आपण सावधगिरी बाळगिली पाहिजे तें वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. असल्या प्राणघातक शत्रूंविषयीं सविस्तर विचार करणें या ठिकाणीं शक्य नाहीं, परंतु त्यांची वाचकांस थोडक्यांत कल्पना आणून देण्याचा आम्हीं प्रयत्न केला आहे. ज्या प्राणघातक शत्रूंचा आम्हीं या

प्रकरणांत विचार केला आहे, त्यांजकडे वाचकांचें विशेष लक्ष वेधण्यासाठीं त्यांची यादी पुन्हां एकदां खालीं देत आहोंत.

१. रसनेची विकृत रुचि.

२. देहांतील मृत तंतू.

३. अनवश्यक अन्न.

४. न पचतां जठरांत सांचणारें अन्न.

यांखेरीज आणखी किती तरी प्राणघातक शत्रूंचें विवेचन करतां येण्यासारखें आहे. परंतु, आमच्या ग्रंथाच्या मर्यादेंत ती गोष्ट शक्य नसल्यामुळें पुढील प्रकरणाकडे आम्हांस वळलेंच पाहिजे.

प्रकरण ३४ वें.

अन्नचिकित्सा.

खाद्यपेयांचे दोन मुख्य भेद—दूध—अंडीं—ताक—बटाटा—ऊष्णतेच्या अंशाविषयीं (calories) भ्रामक कल्पना—योग्य अन्नचिकित्सेची अवश्यकता—अन्नांशरहित पदार्थ—पेयांचा विचार—चहाचे अवगुण—कॉफीचा एक प्राणघातक प्रकार—फळांचे दोन वर्ग—कांहीं पदार्थांचे औषधी धर्म.

अन्नसेवनाविषयीं कांहीं महत्त्वाचे नियम ३२ व्या प्रकरणांत सांगून, अन्नसेवनाच्या बाबतींत कोणकोणत्या गोष्टी प्राणघातक ठरतात त्याचें मागलि प्रकरणांत आम्हीं यथावकाश विवेचन केलें. आतां जे पदार्थ आपल्या खाण्यापिण्यांत येण्यासारखे आहेत त्यांच्या निरनिराळ्या गुणधर्मांची चिकित्सा या प्रकरणांत करण्याचें योजिलें आहे. या गुणधर्मांची एकदां माहिती झाली म्हणजे ज्या योगानें शरीराच्या आरोग्याची व सामर्थ्यांची जोपासना व वाढ होईल तो आहार कोणता त्याचा आमच्या वाचकांस आपापल्या सोयीप्रमाणें व परिस्थितीप्रमाणें निर्णय सहज करतां येईल.

मनुष्याचा देह म्हणजे तो जें अन्न खातो त्यावर पोसला जाणारा मांसपिंड आहे. तेव्हां मनुष्य ज्या प्रकारचें व जितकें अन्न खाईल त्या प्रकारची व त्या मानानें त्याच्या शरीराची आरोग्यपूर्ण किंवा आरोग्यहीन अवस्था राहील हें उघड आहे. यासाठीं कोणत्याही अन्नाचें सेवन करण्यापूर्वीं त्याच्या गुणधर्मांचें स्थूल मानानें तरी आपल्याला ज्ञान असणें अत्यंत अवश्य आहे; व म्हणूनच आम्ही या प्रकरणाची आमच्या ग्रंथांत मुद्दाम योजना करीत आहोंत.

पहिली गोष्ट ही कीं, शरीराला हितकारक असे जे पदार्थ आहेत त्यांचे दोन मुख्य भेद करतां येतात. ते हे:—

१. संवर्धक (Life building) **पदार्थ, आणि**
२. संरक्षक (Sustaining) **पदार्थ.**

खाद्यपेयांचे दोन मुख्य भेद.

ज्या पदार्थांच्या योगानें वर्धिष्णु शरीराला मदत मिळते किंवा दुखणाइत अगर रोगग्रस्त शरीराची दुरुस्ती होते त्या पदार्थांस " संवर्धक " असें ह्मणतां येईल; आणि शरीर सुस्थितींत असो किंवा दुःस्थितींत असो, त्याची जी असेल ती स्थिति ज्या पदार्थांच्या योगानें कायम राहते, व ज्या पदार्थांच्या अंगीं शरीराची दुरुस्ती किंवा वाढ करण्याचें सामर्थ्य नाहीं त्या पदार्थांस "संरक्षक" अशी संज्ञा देतां येईल. यांपैकीं "संरक्षक" अन्नापेक्षां "संवर्धक" अन्नाचेंच महत्त्व अधिक आहे याविषयीं वाद नाहीं. तेव्हां "संरक्षक" पदार्थांचा विचार करण्यांत जागा खर्च न करतां, काहीं मुख्य मुख्य "संवर्धक" पदार्थांविषयीं खालीं विवेचन केलें आहे.

दूध.

१. दूधः—अगदीं स्वच्छ, ताजें, निरसें दूध हा सर्वांत उत्कृष्ट "संवर्धक" पदार्थ होय. दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थाला याची सर यावयाची नाहीं. याच्याइतका विश्वसनीय आणि हमखास प्राणवर्धन करणारा दुसरा कोणताही पदार्थ सांपडणार नाहीं. प्रत्येक मनुष्य आपल्या आयुष्याच्या पहिल्या वर्षभर तरी निदान केवळ या एका पदार्थावर जगत असतो; दुखणाईत शरीराला हाच पदार्थ सर्वांत हितकारक ठरतो; आणि आयुष्याच्या शेवटच्या अवस्थेंतही जीर्ण शरीराकडून याच पदार्थाचा सगळ्यांत चांगला परिपाक होतो. मनुष्याच्या प्राणाचें सर्व काळीं संवर्धन करणाऱ्या या पदार्थाचें महत्त्व वर्णन करून सांगणें कठीण आहे. मात्र निरसें दूध घेण्याऐवजीं तापविलेलें दूध घेतलें तर त्या दुधांतील रोगजंतु मेलेले असतात हें खरें, पण त्याबरोबरच त्यांतील सात्विक अंशही कमी झालेला असतो. निरसें दूध " संवर्धक " आहे. उलट उकळलेलें दूध फक्त "संरक्षकच"च आहे. दुधांतील रोगजंतू नाहींसे करण्याकरितां हल्लीं जी शास्त्रीय पद्धति प्रचलित आहे तिच्यामध्यें दूध १४० अंशापर्यंत तापवाव-

याचें असतें. पण असें केल्यानें त्या दुधांतील सत्व नाहींसें होतें. असलें दूध तान्ह्या मुलांना पाजल्यास तीं त्यामुळें पुष्ट होत नाहींत, इतकेंच नव्हे तर, त्यांची प्रकृति बिघडूं लागते असा अनुभव आहे. याचें कारण असें कीं, तान्ह्या मुलाच्या वाढत्या शरीराला " संवर्धक " अन्नाची फार जरूरी असते. अशा वेळीं त्यास फक्त संरक्षक अन्नाचा पुरवठा करणें म्हणजे त्याची उपासमार करण्यासारखें आहे. कच्चें दूध जसेंच्या तसें पिण्यांत नेहमीं एक मोठी अडचण असते ती ही कीं, तें बहुधा अस्वच्छ आणि घाणेरडें असतें. त्यामुळें तें उकळल्याखेरीज गत्यंतर नसतें. अशा स्थितींत स्वच्छ निरसें दूध मिळविण्याचा अटोकाट प्रयत्न करणें हाच सर्वोत्तम मार्ग होय.

अंडीं.

२. अंडीं:—दुधाच्या खालोखाल अंड्यांच्या अंगीं संवर्धक शक्ति आहे. दूध व अंडीं यांचें मिश्रण केल्यास फारच चांगलें. अगदीं ताजीं अंडीं सर्वांत अधिक फलदायक असतात. ताजीं अंडीं मिळण्यासारखीं नसल्यास अतिशय स्वच्छतेनें सांठविलेलीं अंडीं मिळवावींत. ज्याप्रमाणें निरसें दूध आणि उकळलेलें दूध यांच्या सत्त्वांशांत पुष्कळ फरक आहे, त्याप्रमाणेंच कच्चें अंडें आणि शिजविलेलें अंडें यांच्या गुणधर्मांत पुष्कळ अंतर आहे. कच्चें अंडें " संवर्धक " आहे, पण शिजविलेलें अंडें फक्त "संरक्षक"च आहे. अंडें शिजविलें कीं शरीराची दुरुस्ती व वाढ करण्याची त्याच्या अंगची शक्ति पार नाहींशी होते. मात्र, या बाबतींत एक गंमत लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे. अंड्यांतील पिंवळा भाग काढून तो कठीण होईपर्यंत शिजविला कीं, त्याच्या अंगीं फक्त "संरक्षक" धर्म राहतो; पण अंड्यांतील पांढरा भाग काढून तो चांगला एक तासभर शिजविला तर त्याच्या अंगचा पहिला "संवर्धक" गुण, सर्वस्वी नव्हे तरी बऱ्याच अंशानें, त्याच्या ठिकाणीं पुन्हां उत्पन्न होतो. अंडें चांगलें चुरचुरीत होईपर्यंत तळलें कीं त्याच्या गुणधर्मांत विलक्षण क्रांति होते. त्याच्या अंगचें "संवर्धक"त्वच नव्हे तर 'संरक्षक'त्व देखील नाहींसें होऊन तें शरीराला भयंकर अपायकारक

बनतें. अंड्याच्या अंगचे निरनिराळ्या तीन अवस्थांतील हे निरनिराळे गुणधर्म वाचकांनीं अवश्य लक्षांत ठेवावेत.

ताक.

३. ताकः—ताक हा फार वरिष्ठ दर्जाचा ‘ संवर्धक ’ पदार्थ आहे. त्याचें वीस मिनिटांच्या आंत पचन होतें. रोगग्रस्त इंद्रियांची डागडुजी करण्याचें आणि नवें रक्त उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य ताकाच्या अंगीं फार आहे. ताक ताजें व गोड असतांना प्यालें तर नव्या तंतूंची त्यामुळें उत्पत्ति होतें; आणि तें आंबट असतांना घेतलें तर आंतड्यांत विष उत्पन्न करणाऱ्या तंतूंचा त्यामुळें ताबडतोब नाश होतो. शरीरांतील तंतूंची वाढ करण्याच्या कामीं ताकाइतका दुसरा कोणताच पदार्थ उपयोगी पडणें शक्य नाहीं असें अलीकडील शास्त्रज्ञांचें दृढ मत झालेलें आहे.

बटाटा.

४. बटाटाः—वर सांगितलेल्या पदार्थांच्या खालोखाल बटाट्याच्या अंगीं ‘संवर्धक’ शक्ति आहे. फार कोंवळा नाहीं व फार जून नाहीं असा मध्यम प्रकारचा, पण पुरता झालेला बटाट घ्यावा, आणि तो भाजून सालासकट लोणी व मीठ, किंवा साय व मीठ यांजबरोबर खावा. अशा प्रकारें खाल्लेल्या बटाट्यानें प्राणसंवर्धन अतिशय होतें. बटाटा इतका पुष्टिदायक आहे कीं, आईच्या अंगावरून लहान मुलाला तोडावयाचें असेल तर भाजलेल्या बटाट्याचें साल काढून तो कुसकरून त्याला अवश्य द्यावा. लहान मुलाला हें बटाट्याचें अन्न फार चांगलें मानवतें. आपलीं मुलें सशक्त व निरोगी निघावीं अशी ज्या आईबापांची इच्छा असेल त्यांनीं त्यांस बटाट्याच्या अन्नावर वाढवावें. मात्र, बटाटा तेलातुपांत तळला म्हणजे त्याच्या अंगचे हे सर्व गुणधर्म नाहींसे होतात हें विसरतां कामा नये. शिजविलेल्या बटाट्याच्या अंगीं फक्त ‘ संरक्षक ’ शक्ति उरते; आणि कुडकुडीत होईपर्यंत तळलेला बटाटा प्राणघातक शत्रूचें स्वरूप धारण करतो.

५. मक्याच्या दाण्यांत ‘ संवर्धक ’ शक्ति फार आहे. थोडा वेळ शिजवून तयार केलेल्या मक्याच्या दाण्यांत फक्त ‘ संरक्षक ’ धर्म आहे. उलट, सुमारें तीन तास मका शिजविला, किंवा रात्रभर मंदाग्नीवर शिजत ठेवून

सकाळीं खाल्ला तर त्यापासून अतिशय फायदा होतो. कारण त्या मक्यांत ' संवर्धक ' सामर्थ्य फार मोठ्या प्रमाणानें उत्पन्न झालेलें असतें. मक्याच्या खालोखाल गव्हाच्या अंगीं ' संवर्धक ' धर्म आहे. गहूं सडल्याशिवाय किंवा कांडल्याशिवाय वर सांगितलेल्या रीतीनें शिजवून खाल्ल्यास शरीर-संवर्धन उत्तम प्रकारें होतें.

६. एकंदर आरोग्याच्या दृष्टीनें मांसाहार करावा किंवा नाहीं, व त्यापासून शरीरास कोणकोणते अपाय होतात हा प्रश्न क्षणभर सोडून दिला तर असें म्हणतां येईल कीं, गाईचें मांस, बकऱ्याचें मांस व मटन यांच्या अंगीं ' संवर्धक ' गुण आहेत.

७. फळभाज्यांपैकीं बटाट्याविषयीं वर लिहिलेंच आहे. त्याखेरीज अगदीं कोंवळा कोबीचा कांदा, कोंवळे मटार आणि शिजविलेले कांदे हे पदार्थ ' संवर्धक ' आहेत.

८. चांगलें तयार झालेलें संत्रें सकाळच्या जेवणापूर्वीं एक तासभर खाल्ल्यास त्याचा ' संवर्धक ' गुण प्रत्ययास येतो. द्राक्षें, सफरचंद, केळीं वगैरे फळें ' संवर्धक ' आहेत. मात्र, कोणतेंही फळ खावयाचें झाल्यास तें अगदीं पूर्ण पिकून रसभरित झालें असतांना खाल्लें तरच त्यापासून खरा फायदा होतो. अंजीर, मनुका व खजूर या फळांतही पुष्कळ प्रमाणांत संवर्धक अन्न असतें.

९. साखर आणि मध हे पदार्थ फार महत्त्वाचे आहेत. प्राणवर्धन करणाऱ्या पदार्थांत त्यांचा नंबर फारच वर लागेल.

वर ज्या संवर्धक पदार्थांचें आम्हीं विवेचन केलें आहे त्यांतील एक विशेष गुण असा आहे कीं, ते सर्व लोकांना व सर्व काळीं सारखेच हितकारक ठरतील. अन्नचिकित्सेच्या विषयावरील बहुतेक निबंधांत व पुस्तकांत खाद्य पेयांची यादी देऊन त्यांच्यातील ऊष्णतेच्या अंशांचा (Calories) तक्ताही दिलेला असतो, आणि ज्यास्तींत ज्यास्त ऊष्णतेच्या अंशांचे पदार्थ प्रत्येकानें सेवन करावेत असा उपदेश केलेला असतो. परंतु, हा उपदेश सर्वस्वी भ्रामक आहे. ऊष्णतेच्या अंशावरून (Calories) खाद्य पेयांची इष्टानिष्टता ठरविणें ही अत्यंत

मोठी चूक आहे. यासंबंधीं डॉक्टर शॅफ्ट्सबरी यांचें म्हणणें असें आहे कीं, " पदार्थांच्या ऊष्णतांशावरून त्याची ग्राह्याग्राह्यता ठरविणें हा शास्त्रीय व्यवहारांतील आत्यंतिक रानटीपणा होय. सर्व माणसें कांहीं सारखीं नसतात. एकाला जो पदार्थ मानवेल तो दुसऱ्या मनुष्याला कदाचित् अपायकारक होईल. ऊष्णतेचा अंश (Calories) ज्यांत पुष्कळ आहे असे पदार्थ कित्येकांच्या जठाराला हितकारक होण्याच्या ऐवजीं केवळ भारभूत झाल्याचा आम्हांस प्रत्यक्ष अनुभव आहे. त्या मनुष्यांच्या जठररसाची त्या पदार्थांवर क्रियाच होत नाहीं." हे डॉक्टर शॅफ्ट्सबरी यांचे उद्गार मननीय आहेत; व ते ध्यानांत धरूनच जे पदार्थ बहुतांशीं सर्वांस उपयोगी होतील अशा पदार्थांचीच आम्हीं वर चर्चा केली आहे.

ऊष्णतांशाविषयीं (Calories) भ्रामक कल्पना.

आपल्या खाण्यापिण्यांत येणाऱ्या पदार्थांविषयीं सारखी अमर्याद चिकित्सा करीत बसण्यानें फायदा होण्याऐवजीं तोटा मात्र कसा होतो त्याविषयीं प्रथम खंडांत दोन तीन ठिकाणीं आम्हीं लिहिलें आहे. परंतु, त्याचा अर्थ बिलकुल विचार न करतां वाटेल तीं खाद्यपेयें पोटांत घालावींत असा नाहीं हें आम्ही त्याच ठिकाणीं वाचकांस बजाविलें आहे. भ्रमिष्टपणाची बहकलेली अन्नचिकित्सा जितकी अनिष्ट आहे तितकीच सूज्ञ, समंजस व शास्त्रीय चिकित्सेची जरूरी आहे. वाटेल तेव्हां, वाटेल तितकें आणि वाटेल तें खाण्याची रोग्यांस परवानगी देणारे कांहीं उपचारक असतात; व असले उपचारक रोग्यांना साहजिकपणेंच फार प्रिय वाटतात. कारण त्यांचा उपदेश त्यांना फार सोयीचा असतो. असल्या उपदेशानें रोगाचें प्रमाणही वाढतें, व त्यामुळें त्या उपचारकांच्या धंद्यालाहि चांगली तेजी आल्यावांचून रहात नाहीं. एक विख्यात डॉक्टर यासंबंधीं एकदां म्हणाले "खाद्यपेयांच्या बाबतींत रोग्यापुढें नियमांचा पाढा वाचून उपयोग काय ? आहारविषयक वाईट संवयींमुळेंच सर्व रोगांचा उद्भव होतो हें मी आपल्या रोग्यांस आज कित्येक वर्षें सांगत आलों आहे. पण, वाटेल तें खाण्यापिण्यास पूर्ण मुभा देणाऱ्या डॉक्टराइतका कांहीं मी लोकप्रिय नाहीं. आम्हीं रोग्यांच्या कानीं कपाळीं कितीहि

ओरड केली तरी अनिष्ट खाद्यपेयांचें सेवन करण्याचें ते कांहीं केल्या सोडीत नाहींत. मग आम्ही आपलें तोंड व्यर्थ शिणवून घेण्याचा काय उपयोग ? " परंतु ही वृत्ति चांगली नाहीं. आम्ही तर तिचा कधींहि अंगिकार करणार नाहीं.

योग्य अन्नचिकित्सेची अवश्यकता.

अन्नसेवनांतील दोषामुळेंच सर्व व्याधि, सर्व दुखणीं व सर्व रोग उद्भवतात. रोगाच्या उद्भवाला निमित्तकारण दुसरें कोणतेंही झाल्यासारखें दिसलें तरी मूळ कारण अन्नसेवनांतील चूकच असावयाची हें ठरलेलें आहे. एखाद्या घराचा पाया पोखरला गेला असतांना प्रत्यक्ष वादळाच्या वाऱ्याचा त्यावर आघात होईपर्यंत किंवा मुसळधार पावसाची वृष्टि त्याजवर होईपर्यंत तें कदाचित् कोसळून पडणार नाहीं. परंतु, शेवटीं वाऱ्यानें किंवा पावसानें जरी तें पडलें तरी त्याचें खरें कारण त्याच्या पायांतील दोषच होय. त्याचा पाया निर्दोष असल्यावर वाऱ्याचा किंवा वृष्टीचा त्यावर कांहीं एक परिणाम होऊं शकणार नाहीं. त्याचप्रमाणें या देहमंदिराची गोष्ट आहे. ज्या अन्नद्रव्यावर या मंदिराची उभारणी होते तें जर उत्तम असेल व त्याच्या सेवनांत कोणताही दोष नसेल, तर कोणत्याही रोगाचा त्याला स्पर्श होणार नाहीं. परंतु त्या अन्नांतच किंवा तें सेवन करण्याच्या पद्धतींतच कांहीं दोष असेल तर कोणत्याही रोगाला तें सहज बळी पडेल.

गेल्या दहा वर्षांतील आपल्या समाजाच्या स्थितीचें सिंहावलोकन केलें तर असें दिसतें कीं, डॉक्टरांची व शल्यशास्त्रविशारदांचीं (Surgeons) संख्या दसपटीनें वाढली आहे, आणि रोगांची संख्याही कमी होण्याऐवजीं तितक्याच प्रमाणानें वाढली आहे. खाण्यापिण्याच्या बाबतींत लोक भयंकर बेताल झाले आहेत, आणि रोगाच्या भयानक वाढीचें कारण तेंच आहे असें कोणीहि समंजस व प्रामाणिक डॉक्टर कबूल करील. आम्हीं एके ठिकाणीं म्हटलेंच आहे कीं, मानवी देह हा अन्नोत्पन्न पिंड आहे. " जसें अन्न तसें शरीर " हा नियम अगदीं ठरलेला आहे. घर बांधावयाचें असल्यास ज्या प्रकारचें घर पाहिजे असेल त्या प्रकारची

सामुग्री आपण वापरतों. मातीच्या विटा वापरून संगमरवरी दगडाचें घर उभें करण्याची अपेक्षा आपण बाळगीत नाहीं. आपल्या शरीराचें असेंच आहे. त्याच्या घटनेसाठीं ज्या प्रकारच्या अन्नाची योजना करावी त्या प्रकारचें तें बनतें. ज्या प्रकारचे पदार्थ जठरांत शिरतील, हुबेहूब त्याच प्रकारच्या मांसाची आणि अस्थींची उत्पत्ति झाल्याचें प्रत्ययास येईल. यासाठीं सूज्ञपणाच्या समंजस अन्नचिकित्सेची अत्यंत जरूरी आहे. म्हणूनच खाद्यपेयांसंबंधीं आणखी कांहीं गोष्टींचा या प्रकरणांत आम्ही विचार करणार आहोंत.

अन्नांशरहित पदार्थ. अन्न म्हणून जीं खाद्यपेयें गणलीं जातात, परंतु ज्यांत वास्तविक अन्नांश नसतो अशा पदार्थांपासून नेहमीं अलिप्त राहिलें पाहिजे. असल्या पदार्थांपैकीं कांहींची याद खालीं दिली आहे.

१. हिरव्या कच्च्या फळांतील विजातीय द्रव्य.

२. चहाचे सर्व प्रकार. चहा हा सर्व काळीं व सर्व स्वरूपांत विषासमान समजावा.

३. कॉफी खूप उकळल्यामुळें कॉफींतून ज्या पदार्थाची उत्पत्ति होते तो अत्यंत अपायकारक आहे. पाणी उकळल्याबरोबर त्यांत कॉफी थोडा वेळ टाकल्यामुळें कॉफीपासून जो पदार्थ उत्पन्न होतो तो सर्वांत कमी अपायकारक समजावा. अर्थात्, कॉफीचें सेवन करावयाचेंच असेल तर ती फार उकळून न पितां वर सांगितलेल्या पद्धतीनें तयार करून प्यावी.

४. कोको व चाकोलेट यांतही विजातीय द्रव्य असतें.

५. टोमॅटोची गणना अन्नमय पदार्थांत करतां येणार नाहीं. शिवाय, त्यांत ऑक्झॅलिक ॲसिड नांवाचें विष असतें.

६. सुरकुतलेले व बुरसलेले बटाटे. त्यांच्यावर नवीन रासायनिक क्रिया झालेल्या असल्यामुळें त्यांचे मूळचे गुणधर्म नाहींसे झालेले असतात.

७. नाना प्रकारचे मसाले. पदार्थाला चव आणण्यापुरताच या मसाल्यांचा उपयोग असतो. त्यांच्या अंगीं अन्नसत्व बहुतकरून शून्यांशानेंच असतें. इतकेंच नव्हे तर ते कधीं कधीं शरीराला अपायकारकही ठरतात.

८. मांसाहारी लोक ज्या खाद्यांचा उपयोग करतात त्यांत आंतडीं, मूत्राशय, मेंदू, हृदय, खूर वगैरे अवयवांतील पशूंचें मांस विशेष अनिष्ट आहे.

आहाराच्या कामीं शक्य तितकी विविधता आणण्याची लोकांची खटपट सदैव चाललेली असते. खाद्यपेयांचे हरतऱ्हेचे प्रकार करण्याच्या भरांत पोटांत जाणाऱ्या पदार्थांची अन्न या दृष्टीनें कांहीं किंमत आहे किंवा नाहीं हा प्रश्नदेखील लोकांना सुचत नाहीं. आम्हीं मागील एका प्रकरणांत सांगितलेंच आहे कीं, देहरक्षणासाठीं व देहाच्या परिपोषणासाठीं फक्त चवदा द्रव्यांची निसर्गाला जरूरी असते. या चवदा द्रव्यांच्या बाहेरचें पंधरावें द्रव्य शरीराला पुरविलें तर त्याचा कांहीं एक उपयोग न होतां त्याचा त्रास मात्र झाल्याशिवाय रहात नाहीं. तें द्रव्य निसर्गाला विजातीय वाटतें, व त्याचा शरीराकडून आव्हेर होतो. विजातीय द्रव्य बाहेर टाकून देण्याच्या कामांत शरीराची शक्ति खर्च होते. शिवाय, असल्या विजातीय द्रव्यांचें सेवन करण्याचा परिपाठच पडून गेला म्हणजे रसनेची नैसर्गिक रुची पार बदलून जाते, आणि सात्विक पदार्थ नकोसे वाटूं लागतात. यासाठीं विजातीय द्रव्यें ज्यांत आहेत असे पदार्थ कोणते व शरीरास अवश्यक अशा द्रव्यांचा पुरवठा करणारे पदार्थ कोणते, याचा नीट विचार करून आपला आहार ठरवावा. मात्र हेंही लक्षांत ठेवावें कीं, एखाद्या पदार्थांत अन्नांश नसला म्हणजे तो विषमयच असतो असें नव्हे. उदाहरणार्थ, टोमॅटो. ज्यांना संधिवाताचा विकार आहे त्यांच्या प्रकृतीला टोमॅटोपासून अपाय होईल. परंतु, ज्यांना संधिवाताची विकृति नाहीं अशा माणसांनीं वर्षानुवर्षें टोमॅटो खाल्ले तरी प्रकृतीवर कांहीं परिणाम झालेला दिसणार नाहीं.

खाण्याच्या पदार्थांप्रमाणेंच पिण्याच्या पदार्थांच्या गुणधर्मांचीहि पूर्ण चिकित्सा करून त्यांचें सेवन केलें पाहिजे.

पाणी हेंच सर्वोत्तम नैसर्गिक पेय होय.

वाळवंटाच्या जागीं पाऊस पडल्यानंतर जें पाणी गाळलें जाऊन बाहेर येतें तें निसर्गाकडून मिळणाऱ्या पाण्यांपैकीं सर्वोत्कृष्ट असतें. पृथ्वीवरील सर्व पाण्यांचें बाष्पीकरण होऊन पावसाचें पाणी तयार झालेलें असतें. आपण ज्याप्रमाणें पाणी गाळून घेतों व फिल्टर करतों त्याप्रमाणें पावसाच्या पाण्याची बनावट झालेली असते. पण आपल्या फिल्टरपेक्षां निसर्गाचें फिल्टर अधिक चांगलें असतें. कारण, आपण फिल्टर केलेल्या पाण्यांत पुरेशी हवा आपल्याला मिसळतां येत नाहीं. उलट, पावसाच्या पाण्यांत हवेचें खूप मिश्रण होतें, व त्याच्या अंगीं चांगले गुणधर्म उत्पन्न होतात. अशा प्रकारचें पाणी मिळवून किंवा तयार करून पिण्याचा कोणी प्रयत्न करीत नाहीं. इतकेंच नव्हे तर पाण्याखेरीज ज्या पेयांचा आज समाजांत उपयोग केला जातो, तीं सर्वांशीं किंवा बहुतांशीं अनिष्ट आहेत. आज समाजाकडून खालील पेयांचा फार मोठ्या प्रमाणावर उपयोग केला जातो:—

पेयांचा विचार.

१. **चहा.**
२. **कॉफी.**
३. **कोको.**
४. **दूध.**
५. **ताक.**
६. **सोडा, लेमोनेड वगैरे.**

पेयांसंबंधीं एक मुख्य गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे ती ही कीं, ज्यांत अलकोहॉल आहे अशा पेयामुळें पचनक्रियेला अथडळा होतो, आणि अन्नाच्या अंगची संवर्धकशक्ति नाहींशी होते.

चहा पिणें व प्रत्यक्ष विष पिणें यांत फारसें अंतर नाहीं. पहिली गोष्ट म्हणजे मानवी शरीराला ज्या चवदा द्रव्यांची आवश्यकता असते त्यांतील एकही द्रव्य चहांत नसल्यामुळें तो सर्वस्वी विजातीय आहे. शिवाय,

चहाचे अवगुण.

चहामुळें प्रत्येक इंद्रियाची शक्ति क्षीण होते, आणि मूत्राशयावर त्याचा फारच मोठा परिणाम होऊन पाणी धरून ठेवण्याची मूत्राशयाच्या अंगची नैसर्गिक शक्ति त्यामुळें कमी होत जाते. चहाच्या सेवनानें मेंदूचें सामर्थ्य कमी होतें, स्मरणशक्ति नष्ट होते, वय होण्याच्या आधींच कर्णेंद्रियें व ज्ञानेंद्रियें कामें करीनातशीं होतात, आणि सर्व अवयवांच्या ठिकाणीं विलक्षण कंपप्रवृत्ति उत्पन्न होऊन रात्रंदिवस खिन्न मनःस्थितीचा अनुभव यावयास लागतो. चहापानाचा शेवट पक्षघातांत झाल्याचीं असंख्य उदाहरणें आहेत. दुर्दैवाची गोष्ट ही कीं, चहाचे परिणाम इतके भयंकर असूनही त्याची लालसा कमी होण्याऐवजीं त्याचे नाना प्रकार करून त्यांचें सेवन करण्यासाठीं लोक आपल्या बुद्धीचा खर्च करीत आहेत. अलीकडे " बर्फयुक्त चहा " (Iced Tea) म्हणून चहाची एक तऱ्हा पाश्चात्त्य देशांत फार बोकाळली आहे. आणि हिंदुस्थानांतही मुंबईसारख्या शहरांत व फॅशनेबल श्रीमंत लोकांत तिचा बराच शिरकाव झाला आहे. अमेरिकेंत या 'बर्फयुक्त चहा'चें वेड फारच माजल्यामुळें तेथील सरकारी रसायनखात्याच्या अध्यक्षाकडून त्याचें परीक्षण करण्यांत आलें. त्यांनीं योग्य परिक्षण करून शेवटीं असा अभिप्राय दिला कीं, " बर्फयुक्त चहा पिणें म्हणजे हळू हळू आत्महत्त्या करून घेण्यासारखें आहे."

कॉफीमध्यें चहापेक्षां अधिक अन्नांश असतो अशी पुष्कळ लोकांची समजूत असते. परंतु, ती सर्वस्वी भ्रामक आहे. कॉफीमध्यें अन्नांश मुळींच नाहीं. कॉफी हें एक केवळ उत्तेजक पेय आहे. ज्यांचें हृदय चांगलें सशक्त आहे त्यांना कॉफीपासून फारशी इजा होत नाहीं. परंतु अशक्त हृदयाच्या माणसांना कॉफीपासून अतिशय अपाय होतो. कॉफींतील विषमय द्रव्याचा एक विशेष धर्म असा आहे कीं, कांहीं वेळ कॉफीउकळल्याखेरीज तें द्रव्य तिच्यांतून बाहेर पडत नाहीं. तेव्हां जी मंडळी अधिक समंजस आहेत ती कॉफीच्या भुकटीवर अधणाचें पाणी ओतून जें पाणी खालीं पडेल तें पितात. पण, आमच्याकडे कॉफी तयार करण्याची जी एक पद्धति आहे ती अत्यंत अपायकारक होय. कॉफी खूप

वेळ उकळल्याशिवाय ती चांगली होतच नाहीं अशी बहुतेक लोकांची भलतीच समजूत होऊन बसलेली आहे, व त्या समजुतीप्रमाणेंच नेहमीं कॉफी तयार करण्यांत येते. गाण्याची मैफल असली म्हणजे पाहुणे मंडळीस देण्यासाठीं जी कॉफीची भट्टी तयार करतात तिच्या प्राणघातक स्वरूपाला तर सीमाच नाहीं. रात्रीं नऊ वाजल्यापासून कॉफी चुलीवर उकळत ठेवण्यांत येते, व नंतर बारा वाजण्याच्या सुमारास तीन तास उकळून घट्ट झालेल्या कॉफीचे पेलेच्या पेले निमंत्रित मंडळींना पाजण्यांत येतात. निमंत्रित मंडळीहि त्या तसल्या कॉफीवर बहुत खूष असतात, आणि "वा ! आजची भट्टी फारच नामी साधली आहे !" अशी तारफि करीत पोटांत जागा नसली तरी कॉफीचे पेले रिकामे करतात. तीन तास उकळलेल्या कॉफींत विषाचा अंश अगदीं पुरता उतरलेला असतो. असली कॉफी पिण्यांत आणि सोमल पिण्यांत अंतर तें काय ? पण, या गोष्टीचा विचार कोण करतो, आणि विचार केला तरी सर्वांत बलिष्ठ ठरलेल्या रूढीविरुद्ध वागण्याचें धारिष्ट कोण करतो !

कॉफीचा एक प्राणघातक प्रकार.

कॉफी व चहा हीं नेहमीं उकळत्या पाण्यांत तयार करावयाचीं असतात. आधुनिक शास्त्रज्ञांचें मुळीं असें मत आहे कीं, कांहीं वेळ उकळत राहिलेलें पाणी विषारी आहे व तें नेहमीं प्यायल्यास शरीरास जीर्णावस्था जलद येते. या उकळत्या पाण्याच्या विषांत चहाकॉफीचें विष मिसळून प्यावयाचें म्हणजे शरीरावर विषाचा दुहेरी मारा करण्यासारखें आहे. चहा हा अमक्या प्रकारें तयार केला असतां चांगला, किंवा अमक्या वेळीं घेतला तर चांगला असें म्हणण्यांत कांहीं एक तथ्यांश नाहीं. चहा सर्व काळीं व सर्व स्थळीं सर्वस्वी अपायकारकच आहे. सर्वांत निरुपद्रवी कॉफीचा प्रकार कोणता तें आम्हीं वर सांगितलेंच आहे. त्याखेरीज सर्व प्रकारची कॉफी अनिष्ट होय.

कोको हें नुसतें उत्तेजक पेय नाहीं. त्यांत थोडा तरी अन्नांश आहे. कोको शुद्ध असेल तर त्याचें पचन एक तासांत होतें.

दूध व ताक यांविषयीं पूर्वीं एके ठिकाणीं विवेचन केलेलेंच आहे, व पुढें ही त्यांचा उल्लेख येणार आहे.

तहान भागविणारें खरें पेय पाणीच होय. दुसऱ्या कोणत्याही पेयानें पाण्याचें कार्य होणार नाहीं. सोडा, लेमोनेड वगैरे पेयांमध्यें शुद्ध पाणीच वापरलेलें असतें असें सांगवत नाहीं. कोठलें तरी सांचणीचें, शिळें व अशुद्ध पाणी वापरून तयार केलेलीं पेयें प्रकृतीस हितकारक ठरणें शक्य नाहीं. शिवाय, लेमोनेड, रास्प्बेरी वगैरे पेयांच्या बाटल्या तयार करतांना साखर वगैरे पदार्थ वापरले जातात, व त्या पेयांच्या योगानें तहान शमण्याऐवजीं वाढते असा नेहमीं अनुभव येतो.

खाद्यपेयांचा विचार येथें पुरा करून आतां फळांविषयीं विचार करूं.

फळांचे दोन वर्ग. फळांचे मुख्यतः दोन वर्ग कल्पितां येतीलः— (१) ज्या फळांचा पेयें या दृष्टीनें उपयोग करतां येईल अशीं फळें; आणि (२) ज्यांचा खाद्य पदार्थ म्हणून उपयोग करतां येईल अशीं फळें.

शरीरास येणारी जीर्णावस्था दूर करण्याच्या कामीं पहिल्या वर्गांतील फळांचा फार उपयोग होतो. याविषयीं पुढें एके ठिकाणीं आम्ही चर्चा करणार आहोंत. सध्यां इतकेंच सांगून ठेवतों कीं, या वर्गांतील फळें सकाळीं अनशेपोटीं खाल्लीं असतां सबंद शरीरांतील घाण धुवून टाकण्याच्या कामीं त्यांचा फार उपयोग होतो. शरीरांत नेहमीं सांचणाऱ्या मृत तंतूंचा धुवून बाहेर निकाल करणें ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट असल्यामुळें हें काम सुलभ करणाऱ्या या फळांचेंही महत्त्व अर्थातच फार आहे. असल्या कांहीं फळांची यादी खालीं दिली आहेः—

१. पूर्ण परिपक्व झालेलें सफरचंद.

२. अगदीं तयार झालेलें संत्रें.

३. द्राक्षें.

एका डॉक्टरांचें असें मत आहे कीं, " सकाळीं उठल्यावर दुसरें कांहींही खाण्यापूर्वीं अगदीं पूर्ण परिपक्व झालेलें सफरचंद खाण्याचा जो मनुष्य परिपाठ ठेवील त्याला डॉक्टरचा उंबरठा कधींहि चढावा लागणार नाहीं." या डॉक्टरांचें म्हणणें अगदीं खरें आहे, व त्याचा प्रत्यय प्रत्येकानें अवश्य घेऊन पहावा. मात्र सफरचंद तेवढें खावयाचें व बाकी हजार

प्रकारचीं कुपथ्यें करावयाचीं असा प्रयोग फलदायक होणार नाहीं हें लक्षांत ठेवणें अवश्य आहे.

द्राक्षासारखें तर परम सुंदर फळ साऱ्या फलसृष्टींत सांपडावयाचें नाहीं. आजारी माणसानें देखील तें बिनधोक खावें. मात्र, द्राक्षांतील बिया काढून टाकण्याची काळजी घ्यावी.

' पीच ' नांवाचें एक विलायती फळ हल्लीं आपल्याकडे मिळूं लागलें आहे. शरीराला लोहाचा पुरवठा करण्याचा धर्म या फळांत बऱ्याच अशीं आहे. रासायनिक लोहाचें सेवन केल्यास त्यामुळें फुफ्फुसें व इतर अवयवांचे तंतू शक्तिहीन होतात. या दृष्टीनें लोहांश ज्यांत आहे अशा फळांचा उपयोग करणें फार चांगलें. 'पीच' फळांच्या बहाराच्या दिवसांत एखादे वेळीं नुसतीं तींच फळें खाऊन राहिलें तर त्यापासून फार फायदा होतो. ज्या वेळीं ' पीच ' फळें ताजीं मिळतात, त्यावेळीं कांहीं दिवस तीं खूप खाल्लीं तर पुढें सबंद वर्षभर त्या फळांपासून मिळालेल्या लोहांशाचा चांगलाच उपयोग होतो.

केळीं फार संवर्धक आहेत. मात्र केळें खावयाचें झालें तर त्यांतील सर्व सूक्ष्मपेशी पूर्ण उमलल्या आहेत किंवा नाहीं तें पहावें. पूर्ण उमललेल्या पेशींतूनच खरें सत्त्व आपल्याला मिळतें. केळ्याची साल वरून काळी होणें ही त्यांतील पेशी उकललेल्या असल्याची एक मोठी खूण आहे. काळ्या सालीचीं केळीं दिसावयास वाईट दिसतात, व त्यामुळें बाजारांत तीं स्वस्त दरानेंही मिळतात. परंतु, शरीराला होणाऱ्या हिताच्या दृष्टीनें तींच केळीं सर्वोत्कृष्ट होत.

केवळ शरीरसंरक्षण व शरीरसंवर्धन यांसाठींच नव्हे तर रोगपरिहारासाठींही निरनिराळ्या खाद्य पेय पदार्थांचा आणि फळांचा उपयोग करतां येण्यासारखा आहे. रोगांवर उपाय म्हणून औषधांची योजना करण्याऐवजीं खाद्यपेयांची व फळांची योजना करण्याची पद्धति बऱ्याच प्रगमनशील डॉक्टरांनीं अमेरिकेंत स्वीकारली आहे, व आपल्याकडेही त्या पद्धतीचा अंगिकार करण्याची प्रवृत्ति कांहीं डॉक्टरांच्या ठिकाणीं दिसून येत आहे, ही आनंदाची गोष्ट होय. औषधांच्या अनिष्टतेविषयीं

सुप्रसिद्ध डॉक्टरांचीं मतें दृढ होत चाललीं आहेत हें आम्हीं पूर्वीं एका प्रकरणांत विस्तारानें सांगितलेंच आहे. तेव्हां त्या दृष्टीनें पाहतां औषधांच्या ऐवजीं खाद्यपेयांचा व फळांचा आश्रय करण्याची वृत्ति लोकांच्या ठायीं वाढल्यास त्यापासून समाजाचें हितच होईल यांत शंका नाहीं. त्या वृत्तीला चलन मिळावें या उद्देशानें कांहीं पदार्थांचे औषधी गुणधर्म आम्ही खालीं देत आहोंतः—

कांहीं पदार्थांचे औषधी धर्म.

१. **ताकः**—ताकाच्या अंगीं औषधी धर्म फार आहेत. ताज्या ताकानें इंद्रियांचे तंतू वाढीस लागतात, व आंबट ताकानें आंतड्यांतील विषारी जंतू नष्ट होतात. सर्वांत उत्कृष्ट पदार्थ म्हणजे ताक असें कांहीं उपचारकांचें ठाम मत बनलेलें आहे. दूध 'संवर्धक' आहे हें खरें, परंतु तें रोज चांगलें दोन शेर प्यावें तेव्हां त्यापासून खरी फलनिष्पत्ति होते. ताक थोडें घेतलें तरी त्याचा परिणाम होतो. ताज्या ताकाची चवही मोठी बहारीची लागते. ताकांत बर्फ घालून पिण्याचा प्रघात पुष्कळ वेळां फार हितकारक ठरतो. ताक पितांना त्याचें लाळेशीं पूर्ण मिश्रण होण्यासाठीं प्रत्येक घोंट कांहीं वेळ तोंडांत ठेवून मग गिळावा. डॉक्टरांनीं ज्या माणसांच्या प्रकृतीविषयीं पूर्ण निराशा व्यक्त केली अशीं माणसें केवळ ताक पिऊन कित्येक वर्षें जिवंत राहिलेलीं आहेत. जे मृत्युपंथाला लागले होते असे कित्येक लोक नुसत्या ताकावर रहावयास लागल्यानंतर सशक्त झालेले आहेत. मरणें किंवा नुसत्या ताकावर राहणें या दोहोंपैकीं एका गोष्टीची निवड करण्याचा प्रसंग एखाद्यावर येणें अत्यंत दुर्दैवाची गोष्ट तर खरीच, पण अशा प्रसंगीं सूज्ञ मनुष्यानें दुसऱ्या गोष्टीचा अंगिकार करावा याविषयीं शंका नाहीं. ताकांतील औषधी गुण सोडून दिले तरी शरीरसंवर्धक या दृष्टीनें रोजच्या खाण्यापिण्यांत उपयोग करावयास ताक हा इतका योग्य पदार्थ आहे कीं "चार पैशांच्या ताकाच्या सेवनानें जितकी शक्ति अंगीं येईल तितकी चार रुपयांच्या मांसानें देखील यावयाची नाहीं" हे डॉक्टर शॉफट्सबरी यांचे उद्गार अगदीं यथार्थ आहेत.

२. **लोणीः**—लोण्याच्या सेवनानें सबंध शरीराचें अभ्यंजन होऊन

सर्व अवयवांत स्निग्धता उत्पन्न होते. शिवाय लोणी हें संवर्धकही आहे.

३. **गव्हाचा कोंडा**:—एक पेलाभर उकळतें पाणी घेऊन त्यांत एक मूठभर गव्हाचा कोंडा टाकावा म्हणजे त्यांतील पांढरें सत्व पाण्यांत उतरतें; मग त्यांत लिंबू पिळावें आणि चमचाभर मध घालावा. या पेयाचा मेंदूवर फार चांगला परिणाम होतो व शक्ति वाढते.

४. **मध**:—कार्बन नांवाच्या ज्या द्रव्याची शरीराला अत्यंत जरूरी आहे तें मधामध्यें अत्यंत नैसर्गिक स्वरूपांत सांपडतें. त्यामुळें मधाच्या सेवनानें कर्मेंद्रियांना प्रेरणा करणारीं मेंदूतील स्थानें तेजस्वी होतात.

५. **लिंबाचा रस**:—कागदी लिंबाचा रस अनशेपोटीं घ्यावा. त्यायोगानें पचनेंद्रियें धुतलीं जाऊन स्वच्छ होतात.

६. **अननसाचा रस**:—अननसाचा रस व मध यांचें मिश्रण करून तें प्यायलें असतां घशाची सूज वगैरे व्याधि नाहींशी होतात.

७. **अंड्यांतील पांढरा भाग**:—हा एक आपल्या शरीरांतील रक्ताला ज्या प्राणाची अवश्यकता आहे त्यानें पूर्ण भरलेला पदार्थ आहे. शरीरांतील तंतूंची डागडुजी करणारा यासारखा दुसरा कोणताही पदार्थ नाहीं. यकृत् सुजलें असतांना अंड्यांतील पांढरा भाग पुष्कळ खाल्ला तर सूज नाहींशी होते. तसेंच घशाला सूज आली असतांना तोंडाच्या मागच्या बाजूस, म्हणजे घशाजवळ, अंड्याच्या पांढऱ्या भागाचा तुकडा धरून ठेवावा. त्यामुळें घसा बरा होईल.

८. **अंड्यांतील पिंवळा भाग**:—याच्या अंगीं शरीरांतील **अस्थींची** वाढ करण्याची विलक्षण शक्ति आहे. आंतड्यांमध्यें अशक्तता किंवा ढिलाई आली असल्यी तर अंड्यांतील पिंवळा भाग शिजवून, एका भागाला नऊ भाग दूध या प्रमाणानें उकळलेल्या दुधांत कुसकरावा आणि घ्यावा; म्हणजे आंतडीं सशक्त होतात. शिवाय, दमल्या भागल्यानंतर हें पेय घेतल्यानें विशेष हुषारी येते. हें पेय चमच्यानें सावकाश घ्यावें, व प्रत्येक घोंट तोंडांत कांहीं वेळ धरून मग गिळावा.

९. **कांदा**:—स्पर्शजन्य रोगांपासून शरीराचें संरक्षण करण्याच्या कामीं शिजविलेला कांदा फार उपयोगी पडतो. हिरवा कांदा चघळला आणि

न गिळतां थुंकून टाकला तर त्यायोगें सर्दीचे जंतू नाहींसे होतात, व संसर्गजन्य रोगापासूनही बचाव होतो. कांद्याचा रस काढून तो इकडे तिकडे शिंपडला तर त्याचा जंतुहारकाप्रमाणें (Disinfectant) उपयोग होतो.

१०. बीटः—हें फळ मूळ विलायती आहे, पण तें आतां आपल्याकडे मिळावयास लागलें आहे. या फळभाजीचा हृदयावर फार चांगला परिणाम होतो.

११. बटाटेः—यांविषयीं मागें बरेंचसें विवेचन केलेंच आहे.

१२. अंजीर, खजूर व मनुका यांच्या अंगीं मांसाप्रमाणेंच संवर्धक शक्ति आहे. शिवाय, मांसाच्या अंगचे दोष यांच्या ठिकाणीं नसल्यामुळें या फळांचें सेवन अत्यंत हितकारक आहे.

१३. ज्यांचा रस निघतो अशा सर्व फळांचा शरीर धुऊन स्वच्छ करण्याच्या कामीं उपयोग होण्यासारखा आहे.

१४. यकृतांतून अन्नमार्गांत पडणारें पित्त जर विकृत झालें असेल तर रोज सकाळीं द्राक्षें खाल्ल्यानें ती विकृति नाहींशी होते.

ही यादी अशी बरीच वाढवितां येईल परंतु इतकें विवेचन वाचकांस पुरेसें वाटेल असें वाटतें. आपल्या खाण्यापिण्यांत येणाऱ्या पदार्थांचे गुणधर्म नीट समजून घेऊन मनुष्यानें आपला आहार ठरवावा हें आम्हांस अत्यंत उचित वाटत असल्यामुळें या प्रकरणांत आम्हीं निरनिराळ्या खाद्यपेयांच्या व फळांच्या गुणधर्मांची यथावकाश चिकित्सा केली आहे. आहार कसा ठरवावा याविषयींचें विवेचन पुढील प्रकरणांत करणें आम्हांस बरें वाटतें.

प्रकरण ३९ वें.

आहारशास्त्र

विषम पचनकालाच्या पथार्थांविषयीं नियम—पांच मिनिटांत पचणारे पदार्थ—एक तासांत पचणारे पदार्थ—दोन तासांत पचणारे पदार्थ—तीन तासांत पचणारे पदार्थ—चार तासांत पचणारे पदार्थ—पांच तासांत पचणारे पदार्थ—कधीं न पचणारे पदार्थ—आहारशास्त्रांतील महत्त्वाचे नियम—सजातीय अन्नभोजनाचा सर्वोत्तम मार्ग—प्रेसिडेंट रुझवेल्ट यांचा आहार—ताकाच्या अंगचे अद्भुत गुण—बटाट्यांचा आहार —विविधतेविषयीं नियम.

मागील तीन प्रकरणांत अन्नाच्या गुणधर्माविषयीं आणि अन्नसेवनाविषयीं कांहीं महत्त्वाच्या गोष्टींचा व नियमांचा विचार केला. " राल्स्टन हेल्थ क्लब " नांवाची अमेरिकेंत जी संस्था आहे तिनें मानवी आरोग्याचा विचार आज कित्येक वर्षें अत्यंत श्रमपूर्वक व आस्थापूर्वक चालविलेला आहे. त्या संस्थेनें खाद्यपेयांच्या गुणधर्मासंबंधीं आणि मनुष्याच्या पचनेंद्रियासंबंधीं हजारों प्रकारचे प्रयोग करून पाहून जे आहारविषयक नियम प्रस्थापित केले आहेत त्यांपैकीं कांहीं प्रमुख नियम आतांपर्यंत आम्हीं वाचकांसमोर मांडले आहेत. असंख्य प्रत्यक्ष उदाहरणांचा सूक्ष्म दृष्टीनें अभ्यास करून या नियमांची प्रस्थापना ' राल्स्टन हेल्थ क्लब'नें केली आहे हें ध्यानांत घेतां, या नियमांचें मोल फार मोठें आहे असें कोणीही कबूल करील. मागील तीन प्रकरणांत ज्या नियमांचा आम्हीं उहापोह केला आहे त्यांजकडे पाहतां एक गोष्ट अत्यंत स्पष्टपणें उघड होते ती ही कीं, मानवी शरीरांत रोग उत्पन्न व्हावयास दोहोंपैकीं एक कोणती तरी गोष्ट कारणीभूत होते, शरीरांतील अंतःस्थिति, आणि त्या अंतःस्थितीचा नाश करण्यासाठीं

विनाशक जंतू उत्पन्न करण्याची निसर्गाची खटपट, हींच मानवी रोगाचीं दोन प्रमुख कारणें होत. मागील तीन प्रकरणांतील विषय वाचकांच्या नीट ध्यानांत आला असल्यास त्यांना हेंही दिसून येईल कीं, रोगोत्पादक अंतःस्थिति शरीरांत उत्पन्न होण्याचें एक मुख्य कारण म्हणजे एकाच कालावधींत न पचणारे भिन्न पदार्थ पोटांत गेल्यामुळे त्यांपासून उद्भवणारें विष होय.

कोणताही खाण्याचा किंवा पिण्याचा पदार्थ घेतला तरी त्याच्या पचनाला एक ठराविक कालावधि लागत असतो. मागें आम्हीं सांगितलेंच आहे कीं, भिन्न पचनकालाचे पदार्थ जठरांत एकाच वेळीं गेले तर जो पदार्थ थोड्या वेळांत पचणारा आहे त्याच्यावरच प्रथम सर्व जठररसाची क्रिया सुरू होते, आणि बाकीच्या पदार्थांच्या पचनाला प्रारंभ न होतां ते तसेच पडून राहिल्यामुळें त्यांपासून भयंकर स्वरूपाचें विष उत्पन्न होतें. जठरांतील पदार्थांच्या पचनकालांतलि विषमतेपासून अर्ध्या अधिक मानवी रोगांचा उगम होतो याविषयीं तिळमात्र शंका नाहीं. रोगांचें हें मूळ कारण समजल्यानंतर खरा सूज्ञ मनुष्य रोग झाल्यानंतर औषधयोजना करण्यापेक्षां रोगाचें कारण नाहींसें करून रोगप्रतिबंध करण्याचाच प्रयत्न करील, हें उघड आहे. तेव्हां आहारशास्त्रांतील पाहिलें तत्त्व हें कीं,

" ज्या पदार्थांच्या पचनकालांत विषमता आहे अशा पदार्थांचें सेवन एकाच वेळीं करूं नये. "

हें तत्त्व वाचकांनीं लक्षांत आणल्यास रोगप्रतिबंधाचें काम पुष्कळ सुलभ झाल्याचें त्यांच्या प्रत्ययाला येईल. कांहीं पदार्थ पांच मिनिटांत,

विषम पचनकालाच्या पदार्थांविषयीं नियम.

कांहीं एका तासांत, तर कांहीं दोन तासांत पचतात. शास्त्रीय प्रयोग करून निरनिराळ्या पदार्थांचा जो पचनकाल निश्चित झालेला आहे तो लक्षांत घेऊन आम्हीं पचनकालानुसार पदार्थांचे वर्ग पाडले आहेत; व ते खालीं दिले आहेत. एकाच वेळीं एका वर्गातील पदार्थांचेंच सेवन करण्याचा प्रत्येकानें कटाक्ष ठेवला पाहिजे. एका जेवणाच्या वेळीं एक पांच मिनिटांत पचणारा पदार्थ, एक एका तासांत पचणारा पदार्थ, आणि एक दोन तासांत पचणारा पदार्थ अशा भिन्न पचनकालांच्या पदार्थांचें

सेवन केल्यास त्यापासून काय अपाय होतो तें आम्हीं स्पष्ट करून दाखविलेंच आहे. उलट सारख्याच कालावधींत पचणाऱ्या अनेक पदार्थांची निवड करून त्यांचें सेवन केल्यास त्या " सजातीय अन्नभोजना "नें (One food Meal) शरीरास फार फायदा होईल यांत बिलकुल शंका नाहीं. तेव्हां पचनकालाच्या तत्त्वावर केलेल्या खालील वर्गीकरणाकडे वांचकांनीं अवश्य लक्ष पुरवावें.

पांच मिनिटांत पचणारे पदार्थ.

१. कच्चया अंड्यांतील पांढरा भाग हा जसाच्या तसा रक्तांत शिरतो.

२. कच्चया अंड्यांतलि पिंवळा भाग.

३. गोमांसरस.

४. लोणी.

५. साखर.

६. शुद्ध मध.

या वर्गातील पदार्थांचा एक महत्त्वाचा मोठा गुण असा आहे कीं, इतर कोणत्याही वर्गातील पदार्थांबरोबर त्यांचें खुशाल सेवन करतां येतें. कारण, त्यांचें पचन इतकें लवकर आणि सुलभपणें होतें कीं, बाकीच्या पदार्थांची पचनक्रिया त्यामुळें विलंबित होत नाहीं. इतर पदार्थ न पचून त्यांपासून विषोत्पत्ति होण्याच्या अगोदरच हे पदार्थ पार पचून जातात. इतर वर्गातील पदार्थांशीं मिसळून या वर्गातील पदार्थांचें सेवन करावयाचें नसेल त्या वेळीं या पदार्थांपैकीं एकच पदार्थ एका वेळीं खाण्यापासून फायदा होतो. उदाहरणार्थ, अंड्यांतील पांढरा भाग खावयाचा असेल तर या वर्गातील इतर पांच पदार्थांपैकीं एखाद्याशीं त्याचें मिश्रण करून खाण्यापेक्षां फक्त त्याचेंच सेवन करणें अधिक चांगलें. हीच गोष्ट इतरांविषयीं खरी आहे. मात्र, लोणी, मध, व साखर यांचें नुसतें सेवन करण्यापेक्षां इतर वर्गातील कोणत्या तरी पदार्थांशीं त्यांचें मिश्रण करून सेवन केल्यास तें अधिक हितकारक होतें.

एका तासांत पचणारे पदार्थ.

१. ताकः याचें पचन वीस मिनिटांच्या आंत होतें.
२. निरसें दूध.
३. गव्हाची पोळी.
४. शिजविलेले कांदे.
५. कोंवळे मटार.
६. भाजलेले बटाटे.
७. शिजविलेले बटाटे.
८. न सडतां शिजविलेले तांदूळ. सडलेल्या तांदुळांपेक्षां असडिक तांदुळांत अधिक सत्त्व असतें.
९. दुधावरची साय.
१०. शिजविलेला मका.
११. फार न शिजविलेलें बकऱ्याचें मांस.
१२. अंजीरः वीस मिनिटें वाफारून शुद्ध करून खावेत.
१३. शिजविलेल्या अंड्याचा पिंवळा भाग.
१४. खजूरः वाफारून शुद्ध करून खावा.
१५. हिरवें धान्यः मात्र त्याचें पूर्ण चर्वण झालें पाहिजे.
१६. बाजारांत मिळणारा पावः मात्र, हा शिळा असावा.
१७. बाजारांत मिळणाऱ्या केक्सः मात्र, या शिळ्या असाव्यात, व त्यांत फारसा मसाला नसावा.
१८. शिजविलेली बाजरी.
१९. शुद्ध कोको.
२०. कोंबडीची आमटी. (सुरवा)
२१. शुद्ध चॉकोलेटः पण हा शुद्ध सहसा मिळतच नाहीं.
२२. शिजविलेलें गोमांस.
२३. शिजविलेलें आरारूट.
२४. पूर्ण परिपक्व झालेलें सफरचंद.

२५. बीटचे ताजे कोंवळे कांदे.

या वर्गांतील पदार्थांच्या सेवनाविषयीं कांहीं सूचना करणें अवश्य आहे. कारण, हे सर्व पदार्थ एका तासाच्या आंत पचतात हें जरी खरें असलें तरी यांपैकीं कोणतेही पदार्थ मिसळून खाल्ले तरी त्यापासून नेहमीं हितच होतें असें म्हणवत नाहीं.

१. रसयुक्त फळें फक्त दुधाशीं मिसळूनच खाणें चांगलें. तीं इतर पदार्थांत मिसळली तर नीट पचत नाहींत. उदाहरणार्थ, सफरचंद खावयाचें झालें तर, जेवणापूर्वीं तब्बल एक तास तें खावें. अगदीं परिपक्क झालेलें सफरचंद असेल तर तें भाजावें आणि दुधाशीं खावें. ज्यांना बैठ्या कामाची संवय आहे त्यांनीं हें मिश्रण रोज खाल्ल्यास त्यांस फार फायदा होईल.

२. खजूर, अंजीर, मनुका वगैरे अन्नमय फळें या वर्गांतील कोणत्याही पदार्थांबरोबर खातां येतात.

३. मांस खातांना हिरवा भाजीपाला खावा.

४. मांसाखेरीज इतर कोणत्याहीं पदार्थांशीं दुधाचें मिश्रण केलें असतां चालतें.

५. धान्याचे पदार्थ एकमेकांशीं कसेही मिश्र केले तरी हरकत नाहीं. यावरून दक्षिणी ब्राह्मणाचें नेहमींचें जेवण अगदीं शास्त्रशुद्ध असतें असें दिसून येईल.

६. उन्हाळ्याच्या दिवसांत रक्त थंड ठेवावाचें असल्यास आठवड्यांतून एक वेळ या वर्गांतील फळांचेंच फक्त भोजन करावें. मात्र, असल्या भोजनाचा वारंवार उपयोग करूं नये.

दोन तासांत पचणारे पदार्थ.

१. टोमॅटो.

२. बहुतेक प्रकारचे मासे.

३. पारव्याचें मास, व कबुतराचें मांस.

४. ताजा पाव.

५. कोंबड्याचें मांस.

६. ओट नांवाचें धान्य.

ज्यांना संधिवाताची व्यथा आहे त्यांनीं टोमॅटो वर्ज्य करावेत. टोमॅटोपासून निघणाऱ्या ऑक्झॅलिक असिडची संधिवातास फार मदत होते.

मासे खाणाऱ्या लोकांनीं अगदीं अतिशय ताजे मासे मिळविण्याचा कटाक्ष ठेवला पाहिजे. कारण, मासा किंचित् शिळा होऊन नासल्याबरोबर त्यांतून टोमेन नांवाचें विष इतक्या झपाट्यानें उत्पन्न व्हावयास लागतें कीं, त्यावर कांहीं इलाज करणें शक्य नाहीं. मासे खाणाऱ्या लोकांपैकीं हजारों इसमांच्या मृत्यूला हेंच विष कारण झालेलें असतें.

डब्यांत पॅकबंद केलेलीं फळें अमेरिकेंतून फार मोठ्या प्रमाणावर इकडे येतात. आपल्याकडेही अंब्याचा रस वगैरे पदार्थ डब्यांत घालून राखून ठेवलेले मिळूं लागले आहेत. या फळांसंबंधीं एक नियम असा कीं, तीं शक्य तितकीं टाळावीं. चांगल्या फळांचीच निवड करून तीं डब्यांत भरलीं असतील असा त्यांविषयीं मुळींच भरंवसा धरतां येत नाहीं. खेरीज अशा बंदिस्त फळांमध्यें इतरही अनेक दुर्गुण उत्पन्न होतात. डब्यांतील फळें उत्तम प्रकारचीं असलीं तर पचनकालाच्या बाबतींत त्यांचा समावेश या वर्गांत करतां येईल.

तीन तासांत पचणारे पदार्थ.

१. चुरचुरीत गोमांस.

२. बीटचे शिळे कांदे.

३. कॉलीफ्लॉवर.

४. कोबी.

५. पशूंचें यकृत्.

४. लॉब्स्टर जातीचे मासे.

७. मटन.

८. वाळलेले मटार.

या वर्गांतील पदार्थांचें सेवन सर्व माणसांस हितकारक होईलच असें सांगवत नाहीं. जठराची पचनशक्ति चांगली असेल तर हे पदार्थ ठीक आहेत. ज्यांना दिवसभर राबावयाचें आहे, आणि दिवसभर पोटांत अन्न पाहिजे अशी ज्यांची स्थिति आहे त्यांना मात्र या पदार्थांच्या योगानें काम करावयास चांगली ताकद येते. या वर्गांतील पदार्थांस पचावयास तीन तास लागत असल्यामुळें ते पोटांत पुष्कळ वेळ राहतात, व म्हणून श्रम करणाऱ्या माणसांस त्यांपासून फायदा होतो.

चार तासांत पचणारे पदार्थ.

१. तळलेलें धान्य.
२. तळलेले किंवा परतलेले कांदे.
३. तळलेले बटाटे.
४. क्रॅब जातीचे मासे.
५. तळलेले मासे.
६. बदकें.
७. पोर्क जातीचें मांस, म्हणजे डुकराचें मांस.
८. शिजवून कडक केलेलें मांस.

या वर्गांतील पदार्थांस पचावयास चार तास लागत असल्यामुळें त्यांचा पोटावर अनिष्ट परिणाम होतो. या पदार्थांच्या योगानें अहर्निश किती लोक मृत्युमुखीं पडतात त्यांचें निश्चित गणित करतां येईल तर तें पाहून अंगावर शहारेच येतील.

पांच तासांत पचणारे पदार्थ.

१. तळलेलें अंडें.
२. शिजवून चुरचुरीत केलेलें डुकराचें मांस.
३. परतून चुरचुरीत केलेल्या बटाट्याच्या चकत्या.
४. मसाले घालून तयार केलेले हरतऱ्हेचे पदार्थ.

ह्या वर्गांतील पदार्थही पोटाला फार अपायकारक असल्यामुळें त्यांपासून दुष्परिणाम होतात.

कधीं न पचणारे पदार्थ.

१. गव्हाचा कोंडा.
२. कोणत्याही धान्यावरील कोंडा.
३. नारळाचा चोथा.
४. दालचिनी.
५. मसाल्याचे बहुतेक प्रकार.
६. मांसांपैकीं स्नायू वगैरे.
७. कोणत्याही फळाचा कच्चा भाग.

या वर्गांतील पदार्थ शरीरांत शिरले तरी जठराकडून त्यांचें पचन न होतां ते जसेच्या तसेच बाहेर पडतात. कधीं कधीं या पदार्थांमुळें कोणत्याही प्रकारचा अपाय होत नाहीं. शरीराची शक्ति चांगली असेल, आणि कोणत्याही प्रकारची विकृति आधींच उद्भवलेली नसेल तर या वर्गांतील पदार्थ खाल्ल्यावर ते नुसते जोरानें बाहेर पडतात आणि विशेष उपद्रव करीत नाहींत; परंतु एखाद्या मनुष्याला एखादे वेळीं या पदार्थांपासून अपाय झाला नाहीं तरी नेहमींच त्याला ते बिनधोकपणें खातां येतील असें नव्हे. घरांत तयार केलेले मसाले कांहीं तरी बरे. पण, बाजारांत मिळणारे मसाले तर अगदीं त्याज्य समजले पाहिजेत. ते अगदीं वस्त्रगाळ दळलेले असल्यामुळें दिसावयास सुंदर दिसतात व त्यांच्यांतील भिकार पदार्थ उघडकीस येत नाहींत. परंतु, ते खाल्ल्यानंतर जे दुष्परिणाम होतात त्यांचा विचार न करून कसें चालेल? नुसत्या देखाव्याकडेच लक्ष द्यावयाचें असेल तर लांकडाच्या भुश्याला देखील मनोहर स्वरूप दिलें कीं त्याचें अन्नांत मिश्रण करतां येईल. थोडासा भुसा घेतला व तेलावर परतून चांगला चुरचुरीत आणि खमंग केला कीं त्याची बाजारांत सहज विक्री होईल, आणि चार आण्यांच्या मूळ मालाच्या चार मोहरादेखील करून दाखवितां येतील.

आहारशास्त्रांत सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे अन्नाची निवड करणें ही होय. वर निरनिराळ्या खाद्यपेयांचें जें वर्गीकरण आम्हीं केलें आहे त्याच्या अनुरोधानें वाचकांस अन्नाची निवड योग्य रीतीनें करतां यावयास कांहीं हरकत नाहीं. आधुनिक रसायनशास्त्रज्ञांच्या मदतीनें अन्नचिकित्सकांनीं जें आहारशास्त्र निर्माण केलें आहे त्याचें परिशीलन करून आपल्या आरोग्याचें संरक्षण व संवर्धन करणें प्रत्येकाचें प्रथम कर्तव्य आहे. या आधुनिक आहारशास्त्रांतील मुख्य मुख्य नियम वाचकांच्या सोयीसाठीं आम्हीं खालीं देत आहोंत.

आहारशास्त्रांतील महत्त्वाचे नियम.

नियम १. "ज्या पदार्थांचा पचनकाल जवळ जवळ सारखा आहे असे पदार्थ जठरांत एकमेकांशीं चांगले मिसळतात."

निसर्गाची योजना अशी आहे कीं, पदार्थ जठरांत गेल्यानंतर त्याला सुमारें एक तासाची सवलत देण्यांत येते. तेवढ्या अवधींत जरी त्याच्या पचनास प्रारंभ झाला नाहीं तरी त्यापासून विषोत्पत्ति होऊं नये अशी निसर्गानें व्यवस्था केलेली आहे. ज्यांच्या जठराची शक्ति असाधारण आहे त्यांच्या बाबतींत हा सवलतीचा काल एक तासापेक्षांहि अधिक असतो. ही सवलतीची मुदत पुरी झाल्यानंतर मात्र ज्या पदार्थांचें पचन सुरू झालें नसेल त्यांपासून विषाचा उद्भव व्हावयास लागतो. पोटांत वारा धरला, बुडबुड वाजावयास लागलें किंवा दुखूं लागलें कीं, न पचणाऱ्या पदार्थांचें विष पोटांत उत्पन्न होत आहे असें समजावें. पूर्ण आरोग्याचा उपभोग घेणाऱ्या मनुष्याच्या पोटांत वारा किंवा गुबारा कधींहि धरतां कामा नये, त्याच्या घशाची जळजळ केव्हांही होतां कामा नये, किंवा त्याच्या आंतड्यांत गडगडल्यासारखें कधींहि होऊन उपयोग नाहीं.

नियम २. "जेवणानंतर ज्या प्रकारचें काम करावयाचें असेल त्या प्रकारच्या पदार्थांची निवड करून जेवण करावें."

याचा अर्थ असा कीं, कांहीं तरी उद्देश डोळ्यांपुढें ठेवून माणसानें आपला आहार ठरवावा. एखाद्या दिवशीं जर सपाटून सारखे परिश्रम करावयाचे असतील तर कामाला प्रारंभ करण्यापूर्वींच पोटांत पुरेसा

कोळसा प्रथम घातला पाहिजे, तरच दिवसभर एंजिन चांगलें काम करील. परिश्रम केल्यानंतर खाण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. श्रमापूर्वीच पोटाची तयारी करून ठेवली पाहिजे. यासाठीं अधिक श्रम करणाऱ्या लोकांनीं सकाळींच ज्यास्त खावें. कांहीं लोकांना सकाळीं चांगली भूक लागत नाहीं याचें कारण असें कीं, त्यांचें पोट सकाळ झाली तरी आदल्या रात्रींच्या जेवणाशींच झगडत असतें. अशा लोकांनीं रात्रीचें जेवण टाळून पहावें म्हणजे सकाळीं भूक कशी लागते त्याचा त्यांना अनुभव येईल, व सकाळीं डोकें दुखणें व तोंड बेचव असणें वगैरे तक्रारी असल्या तर त्याही त्वरित नाहींशा होतील. "आधीं खावें, आणि मग राबावें" असा मुळीं नियमच आहे. श्रमानंतर खावयाची पुष्कळ लोकांची पद्धति असते, व त्यांची समजूत अशी असते कीं, थकलेल्या शरीराची झीज भरून काढणें हें आहाराचें मुख्य कार्य होय. परंतु ही समजूत भ्रामक आहे. आधीं राबणें व मग खाणें म्हणजे आधीं एंजिन चालविणें व मग त्यांत कोळसा व पाणी भरण्यासारखेंच आहे. एखाद्या घोड्याला लांबच्या मजलीवर न्यावयाचें असेल तर त्याला आपण आधींच दाणा देतों, मागाहून देण्याचें ठरवीत नाहीं; आणि शिवाय त्याला जलदीनें दवडीत न्यावयाचें असेल तर आधीं आपण त्याला चांगली चंदी देतों. उलट, ज्या दिवशीं घोड्याला विसावा द्यावयाचा असेल त्या दिवशीं त्याला जादा दाणा देऊन उपयोगी नाहीं. नाहीं तर तो अजारी पडेल. अशीच गोष्ट आपल्या शरीराचीही आहे. या गोष्टीसंबंधीं ज्यांनीं पूर्ण विचार केला आहे, व प्रयोग करून पाहिले आहेत त्यांच्या मतें, ज्या प्रकारचे परिश्रम करावयाचे असतील त्या प्रकारचा आहार अगोदर करणें हीच पद्धति सर्वांत शास्त्रशुद्ध व हितकारक आहे.

नियम ३. "ज्यांना दिवसभर ताकदीचीं कामें करावयाची असतात त्यांना जे पदार्थ उशीरां पचतात तेच अधिक योग्य होत."

कांदा भाकरीची न्याहारी करणारे मजूर जर लवकर पचणारे पदार्थ खातील तर त्यांच्या हातून दिवसभर कष्ट होणार नाहींत. उलट मजुरांना जें अन्न हितावह होतें तें दिवसभर खुर्चीवर बसून लेखणी चालविणाऱ्या

लेखकाच्या उपयोगीं पडणार नाहीं. उलट, त्याला त्यापासून त्रास होईल. कारण दीर्घ पचनकालाचे पदार्थ त्याच्या शरीराला नको असतात व त्यांचा भार त्याला दुःसह होतो.

नियम ४. "ज्यांना विशेष मानसिक किंवा शारीरिक श्रम करावयाचे नसून शरीराला व मनाला विसावा द्यावयाचा आहे त्यांनीं एक तासांत पचणाऱ्या पदार्थांची निवड करून आपला आहार ठरवावा."

नियम ५. "विश्रांतीहि मिळावी आणि थोडेंसें कामही करतां यावें अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं दोन तासांत पचणाऱ्या पदार्थांचें सेवन करावें."

नियम ६. "आपलें आरोग्य अतिशय उत्कृष्ट स्थितींत रहावें अशी ज्यांची इच्छा असेल त्यांनीं तीन, चार किंवा पांच तासांत पचणारे किंवा कधींहि न पचणारे पदार्थ सर्वस्वी वर्ज्य करावेत."

याचा अर्थ असा नव्हे कीं, या पदार्थांचा काडीइतकाही उपयोग नाहीं. त्यांचा उपयोग आहे; परंतु आपल्या आरोग्याला यत्किंचित्‌ही धक्का लागूं नये अशी ज्यांची इच्छा आहे त्यांना हे पदार्थ चालावयाचे नाहींत.

उत्कृष्ट अन्नाचें उत्कृष्ट पचन झालें कीं, त्यापासून उत्कृष्ट आरोग्याची निष्पत्ति झालीच पाहिजे. ज्या अन्नामुळें शरीरांतील प्रत्येक अवयवाचे तंतू ताबडतोब वाढीस लागतील, आणि कोणतीहि दुखापत क्षणार्धांत बरी करण्यास समर्थ अशा तेजस्वी रक्ताची उत्पत्ति होईल, तें अन्न उत्कृष्ट होय. अन्नाच्या उत्कृष्टतेचें हें एक प्रमाण सांगितलें. सारेच पदार्थ असे असतात असें म्हणतां येणार नाहीं, किंवा उत्तम गणल्या गेलेल्या अन्नाचे असे परिणाम होतीलच असेंही नाहीं. एखादे वेळीं उत्तम समजले जाणारे पदार्थ जठरामध्यें एके ठिकाणीं आले कीं परस्परविरोधी बनतात. अगदीं सारख्या कालावधींत पचणारे दोन पदार्थ क्वचितच सांपडतील. कोणतेही दोन पदार्थ घेतले तरी त्यांच्या पचनकालांत थोडें तरी अंतर असावयाचेंच. तेव्हां, शक्य तितके एकमेकाशीं सदृश असणारे पदार्थ घेऊन आहार करावा हाच व्यवहारोपयोगी नियम ठरतो. ज्या प्रकारचें अन्न खावें त्या प्रकारचें शरीर बनतें यांत मात्र बिलकुल संशय नाहीं.

नियम ७. " अन्नाचा उत्कृष्टपणा आणि पचनकालाचें सादृश्य या दोहोंचा मेळ घालावयाचा असल्यास "सजातीय अन्नभोजन" (One food meal) करणें हाच सर्वोत्तम मार्ग होय. "

मनुष्यानें "सजातीय अन्नभोजन" करावें अशीच वास्तविक पाहतां निसर्गाची इच्छा आहे. परंतु सुधारणेच्या वारूवर बसून भरधांव पळत सुटलेला मनुष्य इतर बाबतींत ज्याप्रमाणें नैसर्गिक क्रमापासून लांब गेलेला आहे त्याप्रमाणेंच नैसर्गिक आहारविहाराचेंही त्याला पूर्ण विस्मरण पडलें आहे.

सजातीय अन्नभोजनाचा सर्वोत्तम मार्ग.

आज समाजांत जें भोजन उत्तम व प्रतिष्ठित समजलें जातें त्याच्या विविधतेकडे दृष्टि टाकली तर शुद्ध शास्त्रीय नजरेनें पाहणारा शास्त्रज्ञ त्या भोजनाला 'भोजन' म्हणण्याऐवजीं 'आत्महत्त्येचा सुलभ उपाय' असेंच म्हणेल. निरनिराळीं पक्वानें, भाज्या, चटण्या, तेलकट पदार्थ करून खाण्याच्या हौसेपुढें अन्नाच्या 'सजातीयत्वा'च्या तत्त्वाची आम्हांला मुळींसुद्धां शुद्धि उरलेली नाहीं. दहा प्रकार करून खाणें हेंच श्रीमंतीचें लक्षण समजण्याची आज समाजाची प्रवृत्ति आहे. भोजनाचे प्रकार आरोग्यवर्धक आहेत किंवा नाहींत हें पाहून त्यांची किंमत ठरविण्याऐवजीं त्या प्रकारांना लागणाऱ्या खर्चावरूनच त्यांचा मोठेपणा ठरविण्याचा घातुक प्रघात पडला आहे. जेवणाचा खर्चिकपणा हाच त्याचा गुण होऊन बसला आहे. असल्या खर्चिक जेवणानें औषधांच्या बाटल्यांचा खर्चही अवाढव्य प्रमाणावर करणें भाग पडतें इकडे आमचें लक्ष जात नाहीं. शास्त्रशुद्ध हितकारक गोष्ट, आणि समाजसंमत मूर्खपणाची रूढि यांत असणाऱ्या महदंतराचें आमचें प्रतिष्ठित जेवण हें एक उत्कृष्ट उदाहरण आहे.

"सजातीय अन्नभोजना"चें एक उदाहरण द्यावयाचें असल्यास दूध भाकरीचें देतां येईल. बाजारांत मिळणारा पाव व दूध देखील याच सदरांत येतात. मात्र ताज्या पावापेक्षां शिळा पाव चांगला. ताज्या पावानें अपचनाचें विष उत्पन्न होण्याचा फार संभव असतो. सुमारें तीन चार दिवस शिळा झालेला पाव आणि दूध हीं जवळ जवळ अगदीं एकाच अवधींत पचतात. त्यामुळें त्यांची एकमेकांस मदत होते. नुसतें दूध इतकें

चांगलें नाहीं, व नुसती भाकरी किंवा पावही इतका चांगला नाहीं. दुधांत भाकरी कुसकरली कीं, दुधाच्या अंगचा बेचवपणा नाहींसा होतो, दुधानें भाकरीची उपयुक्तता वाढते, व दोहोंच्या मिश्रणाच्या अंगीं शरीराच्या तंतूंची वाढ करण्याचें विलक्षण सामर्थ्य येतें.

प्रेसिडेंट रूझवेल्ट यांचा आहार. शिळा पाव व दूध खाण्यासंबंधीं डॉक्टर शॅफ्ट्सबरी म्हणतात, "अमेरिकेच्या अध्यक्षाच्या जागीं प्रेसिडेंट रूझवेल्ट हे आठ वर्षें होते, व त्या अवधींत दुपारच्या भोजनाच्या वेळीं दूध व पाव याखेरीज त्यांनीं कधींहि दुसरें कांहींहि खाल्लें नाहीं. इतर कोणत्याही प्रकारच्या जेवणापेक्षां त्या जेवणानेंच माझ्या अंगीं अधिक ताकद आली असे ते नेहमीं म्हणत. आठ वर्षांमध्यें त्यांना दुखणें कसें तें माहीत नव्हतें. आरोग्याचा उद्देश डोळ्यांपुढें ठेवून त्यांनीं आपला आहार ठरविला होता. इतर लोक जगण्यासाठीं जेवण्यापेक्षां जेवण्यासाठीं जगतात, व त्यामुळें ज्या साध्या, शुद्ध आहारामुळें शरीरावर आरोग्याची कांति चढते, सर्व अवयव तेजस्वी रक्तानें मुसमुसूं लागतात, डोळ्यांत तेज चमकूं लागतें, त्या आहाराची खरी योग्यता त्यांना कळत नाहीं, व ते त्याचा उपहास करतात !"

भोजनाच्या बाबतींत विविधतेचें बंड मोडून टाकून विजातीय अन्नाचें एकाच काळीं सेवन करण्याचें बंद केलें कीं, प्राणघातक शत्रूंना आपल्यावर हल्ला करावयास सवडच सांपडत नाहीं, व औषधांच्या सहाय्यानें जे रोग बरे होत नाहींत ते "सजातीय अन्नभोजना"नें (One-food meal) बरे होतात. डॉ. शॅफ्ट्सबरी याचें असें म्हणणें आहे कीं, "विजातीय अन्नसेवनाचा क्रम चालू ठेवून एखाद्या रोगावर औषध घेणें म्हणजे धगधगीत निखाऱ्यावर बर्फाचा तुकडा टांगून ठेवून त्याच्यापासून गारवा मिळविण्याचा प्रयत्न करण्यासारखें आहे. डॉक्टरीच्या धंद्यांतील लोकांनीं रोग्यांस औषधाच्या बाटल्या तयार करून देण्याऐवजीं त्यांस अन्नसेवनाविषयींचे सर्व नियम समजावून देऊन त्यांच्या आहारास योग्य अशा पदार्थांची निवड करून देण्याचे दिवस खचित लवकरच आल्यावांचून राहणार नाहींत. उदाहरणार्थ, ताक हा पदार्थ सर्वस्वी अन्नमय

आहे, आणि दुधापेक्षांही ताकापासून अधिक गुण येतो. नुसत्या ताकावर राहिलें तरी प्राणसंरक्षण उत्तम प्रकारें होऊं शकेल. एक व्यापारी गृहस्थ एका इस्पिताळांत उपचारासाठीं राहिले होते. शेवटीं त्यांचें दुखणें इतकें मर्यादेबाहेर गेलें कीं, घरीं जाऊन आपल्या चीजवस्तूंची शेवटची विल्हेवाट करण्याचा पोक्त सल्ला इस्पितळांतील अधिकाऱ्यांनीं त्यांस दिला. घरीं आल्यानंतर त्या गृहस्थांनीं निर्वाणीचा उपाय म्हणून एका तरुण डॉक्टरास आपली प्रकृति दाखविली. त्या डॉक्टरानें त्या गृहस्थांस सांगितलें कीं, "मरणें किंवा नुसतें ताक पिऊन कांहीं दिवस राहणें यांपैकीं एक कोणती तरी गोष्ट तुम्ही पसंत केली पाहिजे." त्या गृहस्थांनीं उत्तर दिलें कीं, "मरण आणि ताक या दोन गोष्टींतच निवड करावयाची वेळ आली आहे तेव्हां मी ताक प्यावयास तयार होईन. नाहीं तर कांहीं झालें तरी मी ताक प्यायलों नसतों. ताक पिऊन कदाचित् मी दहा पंधरा दिवस जगेनही. पाहूं या प्रयोग करून!" पंधरा दिवस ताकावर राहिल्यानंतर ते गृहस्थ आपल्या स्नेह्यांस म्हणाले, "बर्फाचें पाणी आणि ताक येवढ्याच आहारावर सध्यां मी आहे. या आहारानें माझें दुखणें कदाचित् नाहींसें होत असेल, पण माझा मृत्यु लांबणीवर जाणें शक्य नाहीं. कारण, पूर्वीं चारी ठाव तयार केलेलें भोजन करणारा माझ्यासारखा माणूस या दुष्काळी आहारावर राहिल्यानें भुकेनें व्याकुळ होऊन मेला तर त्यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं." पण जसजसे दिवस गेले तसतशी त्यांची प्रकृति निर्दोष होत गेली, व शेवटीं ते चांगले हिंडूं फिरूं लागून आपला पूर्वींचा व्यवहार सुव्यवस्थित करण्याच्या खटपटीला लागले. त्या गोष्टीला आतां बरींच वर्षें झालीं आहेत. आतां त्यांची प्रकृति पोलादासारखी झाली असून, "मनुष्याला सर्वांत अधिक शक्ति देणारा आहार करावयाचा असल्यास त्यानें कोणत्या पदार्थांचें सेवन करावें?" असें कोणीहि त्यांना विचारलें कीं, ते निश्चित स्वरानें उत्तर देतात, "बर्फ घातलेलें पाणी आणि ताक यासारखा पुष्टिदायक आहार दुसरा कोणताहि नाहीं." ते स्वतः नुसत्या ताकावर राहिले आहेत व पुढेंही राहणार आहेत. याचें

ताकाच्या अंगचे अद्भुत गुण.

कारण विचारलें कीं ते सांगतात, " कोणताही खाद्य किंवा पेय पदार्थ पचविण्याचें सामर्थ्य माझ्या अंगीं आहे हें मला पूर्ण माहीत आहे. पण, त्याचें सेवन करून मला काय करावयाचें आहे ? या आहारामुळें जोंपर्यंत माझ्या शरीरस्वास्थ्यांत आणि आनंदांत कोणत्याही प्रकारचा उणेपणा येत नाहीं तोंपर्यंत ज्या आहारानें पूर्वीं एकदां मला प्रत्यक्ष मृत्यूच्या दारांत नेऊन लोटलें होतें त्या आहाराकडे माझें लक्ष जाण्याचें कारण तरी काय असणार ? "

सजातीय अन्नाचें दुसरें उदाहरण म्हणजे कच्चीं अंडीं. दुधाबरोबर कच्चें अंडें खाल्लें तर त्या मिश्रणापासून फार गुण वाटतो. आज प्रगतिपर इस्पितळांत क्षयरोगाच्या रोग्यांना कच्चीं अंडीं आणि दूधच देण्यांत येतें. मात्र दुधाइतका अंडें हा शुद्ध पदार्थ नाहीं, आणि अंड्यांतील पांढऱ्या भागाइतका पिंवळा भाग इष्ट नाहीं. पिंवळ्या भागापेक्षां पांढरा भागच बहुतकरून अधिक गुणकारी ठरतो. कच्चीं अंडीं व दूध येवढ्याच आहारावर राहिलेल्या माणसांची प्रकृति चांगली सुदृढ राहते; परंतु, त्यांतल्या त्यांत ज्यांनीं दुधाबरोबर फक्त अंड्यांतील पांढरा भागच खाण्याचा क्रम ठेविला आहे त्यांची प्रकृति अधिक प्रमाणावर दृढावते असा अनुभव आहे.

बटाट्यांचा आहार. फार कोंवळे नाहींत व फार जून नाहींत असे बटाटे घेऊन ते शिजवून किंवा उकडून खाल्ले तर तो एक उत्कृष्ट सजातीय अन्नाचा आहार असल्याचा अनुभव येतो. नुसत्या बटाट्यांवर देखील कित्येक दिवस राहतां येईल, व त्यापासून प्रकृतीवर फार चांगला परिणाम होईल. सकाळीं दूध, भाजलेले बटाटे व थोडें मीठ, दुपारीं शिजलेले बटाटे व लोणी, व पुन्हां रात्रीं लोण्यावर किंचित परतलेले बटाटे, असा आहार बरेच दिवस चालूं ठेवल्यास प्रकृति सुधारलीच पाहिजे. ज्याला अपचनाची व्यथा आहे त्यानें देखील बटाटा खाण्यास कांहींच हरकत नाहीं, व सजातीय अन्नभोजनाच्या पद्धतीचा जर तो स्वीकार करील तर त्याची व्यथा नाहींशी झालीच पाहिजे. विजातीय अन्नभोजन हेंच अपचनाचें मूळ कारण असतें.

नियम ८. " आहारांत विविधता असलीच पाहिजे असें वाटत

असेल तर, विविध प्रकारचे पदार्थ घेऊन त्यांचें एकाच भोजनाच्या वेळीं सेवन करण्यापेक्षां त्या पदार्थांपैकीं एकेक पदार्थ घेऊन निरनिराळ्या वेळीं त्यांचे सेवन करणें चांगलें."

याचा अर्थ उघड आहे. नाना प्रकारच्या पदार्थांच्या साहाय्यानें एका वेळचें जेवण तयार करण्यापेक्षां, एका वेळीं एकाच पदार्थाचें जेवण व दुसऱ्या वेळीं दुसऱ्या पदार्थाचें—पण केवळ त्याचेंच जेवण करणें आरोग्यदृष्ट्या अतिशय चांगलें. भोजनांत विविधता पाहिजे ही गोष्ट खरी आहे; आणि ज्यांचे पचनकाल एकमेकाशीं जुळतात असे पांच सहा पदार्थ एकाच जेवणाच्या वेळीं खाल्ले तरी फारशी हरकत नाहीं हेंही खरें आहे. परंतु अगदीं निर्दोष आरोग्य कशानें साध्य होईल याचा विचार आपणांस करावयाचा असेल तर, अमेरिकेंतील राल्स्टन हेल्थ क्लबानें जे नवे प्रयोग केले आहेत त्यांवरून जे नियम सिद्ध होतात त्यांचा विचार आपणांस अवश्य केला पाहिजे. नवीन शोधाअंतीं सर्वांत लवकर शरीरसंरक्षण व शरीरसंवर्धन करणाऱ्या ज्या पद्धती मानवी ज्ञानाच्या कक्षेंत आल्या आहेत त्यांच्याकडे आपण अवश्य लक्ष पुरविलें पाहिजे. एखाद्या आहारपद्धतीनें दोन महिन्यांत आरोग्यसंवर्धन होत असेल तर ती पद्धति चांगलीच आहे. परंतु दुसऱ्या एखाद्या पद्धतीनें आरोग्यसंवर्धनाचें काम एका महिन्यांत होण्यासारखें असेल तर आपण तिचाच अंगिकार केला पाहिजे.

विविधतेविषयीं नियम.

मागील प्रकरणांत ज्या प्राणघातक शत्रूंचा आम्हीं विचार केला त्या सर्वांचा नाश सजातीय अन्नभोजनानें होतो. सजातीय अन्नभोजनाचे दोन प्रकार आहेत. आठवडाभर दोन्ही जेवणांच्या वेळीं एकाच पदार्थाचें सेवन करीत राहणें हा एक प्रकार, किंवा आठवड्यांतील एकंदर चवदा जेवणांत मिळून चवदा निरनिराळ्या पदार्थांचें, पण एका वेळीं एकाच पदार्थाचें, सेवन करणें हा दुसरा प्रकार होय. यांपैकीं कोणत्याही प्रकाराचा उपयोग केला तरी फायदा होईल. शरीरांत विकृति उत्पन्न झाली असतां सजातीय अन्नभोजनाचा प्रयोग प्रथमच करतांना फारसें सुख वाटणार नाहीं. कारण, त्या वेळीं मृत तंतूंनीं आणि तज्जन्य विषारी द्रव्यांनीं शरीर भारावलेलें

असतें, व चांगलें अन्न तसल्या शरीराला नकोसें वाटतें. शरीराचें आरोग्य ज्या प्रमाणांत नाहींसें झालेलें असेल त्या प्रमाणांत आरोग्यसंवर्धक पदार्थ त्याज्य वाटावयाचे, असा मुळीं निसर्गाचा नियमच आहे. रुचीचें सौख्य व सजातीय अन्नभोजन यांचा मेळ प्रारंभीं बसत नाहीं. परंतु थोड्या प्रयत्नांत तो मेळ बसविला, आणि या प्रकरणांत सांगितलेले आहारशास्त्राचे नियम पाळले कीं, प्राणघातक शत्रू शरीराकडे वांकड्या नजरेनें पाहणार देखील नाहींत.

प्रकरण ३६ वें.

समारोप

सिंहावलोकन—ग्रंथाचें ध्येय-बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींचा सिद्धान्त—तर्कातीत मनाचा अधिकार—तर्कातीत मनाचें नियंत्रण करण्याचा मार्ग—सूचनानुवर्तित्व—अवगुण नव्हे, गुण—प्रत्यक्ष पद्धति—भ्रमनिरसन—फलश्रुति—पुढील ग्रंथ.

प्रारंभीं मनाशीं योजना केल्याप्रमाणें ग्रन्थविषयाच्या महत्त्वाच्या अंगोपांगांचें विवेचन आम्हीं आतांपर्यंत केलें. आतां फक्त समारोपात्मक म्हणून हें प्रकरण लिहून वाचकांची रजा घ्यावयाची. आमच्या ग्रन्थाच्या मुख्य विषयांतून जे जे कमी अधिक महत्त्वाचे विषय उद्भवले त्यांचीहि चर्चा आम्ही यथावकाश ठिकठिकाणीं केलेली आहे. मानसोपचार हा आमच्या ग्रन्थाचा प्रतिपाद्य विषय. परंतु त्याचा थोडा फार संबंध इतक्या विषयांशीं येतो कीं, त्यांतील कित्येकांकडे फारसें लक्ष न देण्याचें ठरविलें तरी ज्यांकडे दुर्लक्ष करून भागणारच नाहीं, अशा अनेक गोष्टी प्रतिपादनाच्या ओघांत येतात. शेवंतीच्या फुलाची कळी प्रथम दिसावयास लहान दिसते, पण तीच कळी उमलली कीं, तिच्या किती तरी पाकळ्या असल्याचें प्रत्ययास येतें. तद्वत पहिल्या प्रकरणांत विषयोपन्यास करतांना आम्हीं वाचकांसमोर मांडलेला मानसोपचाराचा विषय प्रथम दिसण्यांत साधा, सरळ व लहानसा दिसला तरी, त्याचें पृथक्करणपूर्वक विवरण करूं लागतांच त्याच्या कित्येक पाकळ्या फुलून दिसावयास लागल्या, हें वाचकांच्या प्रत्ययाला पूर्णपणें आलेंच असेल. आमच्या एकंदर ग्रन्थाचें वाचकांनीं सिंहावलोकन केलें तर त्याचे सहाजिकपणें चार भाग कसे पडले आहेत तें त्यांस सहज समजेल. नवीन मानसशास्त्रांतील (New Psychology) ज्या तत्वांच्या पायावर मानसो-

पचारशास्त्राची व पद्धतीची उभारणी झालेली आहे त्यांचें शक्य तितकें खुलासेवार स्पष्टीकरण आम्हीं पहिल्या भागांत केलें. किंबहुना, मानसोपचारशास्त्र व मानसोचारपद्धति या दोहोंपैकीं पहिल्याचेंच पूर्ण विवेचन करण्यांत आम्हीं पहिला भाग खर्च केला. कोणत्याही प्रत्यक्ष पद्धतीच्या किंवा कलेच्या मुळाशीं शास्त्र असावयाचेंच.उदाहरणार्थ, गायनाच्या कलेच्या मुळाशीं नादशास्त्र, शरीरशास्त्र वगैरे शास्त्रांचीं कित्येक तत्त्वें आहेत. शास्त्र कळल्याखेरीज कला हतस्तगत करतां येण्यासारखी असली तरी त्या रीतीनें कलेचा अभ्यास करण्यापेक्षां, ती ज्या शास्त्राच्या पायावर रचलेली असेल त्याचा प्रथम चांगला परिचय करून घेऊन मग कलेकडे लक्ष वळविणें हाच मार्ग अधिक श्रेयस्कर आहे. या दृष्टीनेंच मानसोपचारपद्धतीचा उहापोह करण्यापूर्वीं प्रथम वाचकांस मानसोपचारशास्त्र नीट समजून देण्याचा आम्हीं प्रयत्न केला. अर्थातच, आमच्या ग्रन्थाचा पहिला खंड बहुतेक शास्त्रीय तत्त्वांच्या विवरणानें भरलेला आहे. मानसोपचाराचें शास्त्र वाचकांस समजावून सांगून भक्कम पाया तयार केल्यानंतर मात्र आम्ही विलंब न लावतां प्रत्यक्ष मानसोपचारपद्धतीचा विषय हातीं घेतला. तथापि, दुसऱ्या खंडाच्या विषयविवरणांत शास्त्रीय तत्त्वें आणि प्रत्यक्ष व्यवहार यांचें ठिकठिकाणीं कमी अधिक संमिश्रण आम्हीं मुद्दाम केलें आहे. त्यांतील हेतु हा कीं, तात्विक चर्चेमधून व्यावहारिक विवेचनांत आपण एकदम ढकलले गेलों असें वाचकांस न वाटतां, नदीचा प्रवाह ज्याप्रमाणें सावकाश वळण घेत वाहतो त्याप्रमाणेंच आमच्या विषयाच्या प्रवाहानें सावकाशपणें तात्विक चर्चेला वळसा घालून व्यावहारिक माहितीच्या प्रांतांत प्रवेश केला असें वाचकांस वाटावें. तिसऱ्या व चवथ्या खंडांत मात्र आम्हीं तात्विक चर्चेला फारच क्वचित् स्थळ दिलें, व केवळ मानसोपचारपद्धतीविषयींच नव्हे तर, एकंदर आरोग्याच्या विषयाशीं ज्यांचा जिव्हाळ्याचा संबंध आहे अशा अनेक गोष्टींविषयीं अवश्य तेवढी उपयुक्त माहिती आम्हीं आमच्या प्रिय वाचकांसमोर मांडली. आमच्या ग्रंथाची रचना अशी सुव्यवास्थित केल्यामुळें ग्रंथ वाचतांना अनेक विषयांचा परिचय होत असूनही

सिंहावलोकन.

वाचकांस कोठेंही अडखळल्यासारखें वाटलें नसेलसें वाटतें. ग्रंथांतील प्रतिपादनांत प्रविष्ट केलेल्या विविध विषयांसंबंधीं एक गोष्ट मात्र या ठिकाणीं मुद्दाम नमूद करून ठेविली पाहिजे. ती ही कीं, ग्रंथाच्या प्रारंभीं अमुक विषय आहे व शेवटीं अमुक विषय आहे म्हणून पहिला फार महत्त्वाचा व शेवटचा महत्त्वहीन अशी वाचकांनीं कल्पना करून घेऊं नये. आरोग्याच्या बाबतींत आणि मानसोपचारांच्या बाबतींत एखाद्या गोष्टीला बरेंच महत्त्व असल्याखेरीज तिला आम्हीं आमच्या प्रतिपादनांत स्थळ दिलेलेंच नाहीं. त्यामुळें आमच्या प्रतिपादनांत जे विषय आले त्यांची निवडानिवड करण्याची वृत्ति वाचकांनीं स्वीकारल्यास तो आमच्या ग्रंथावर एक अन्यायच होईल.

आमच्या ग्रंथाचे चारी खंड वाचणाऱ्या प्रत्येक मनुष्याच्या तावडतोब लक्षांत येईल कीं, एक विशिष्ट ध्येय डोळ्यांपुढें ठेवून हा ग्रन्थ लिहिला गेला आहे. हें ध्येय कोणतें त्याचा कांहीं ठिकाणीं आम्हीं स्पष्ट उल्लेखहि केलेला आहे, व कांहीं ठिकाणीं आमच्या विषयविवेचनाच्या धाटणीवरून त्या ध्येयाचें स्वरूप उघड होण्यारखें आहे. विशेषतः ३५ व्या प्रकरणांत 'आत्मोपचार' या सदराखालीं आम्हीं दिलेल्या पाठावलीच्या मुळाशीं आमचा हेतु काय आहे याचा जे वाचक विचार करतील त्यांस आमच्या ध्येयाविषयीं शंका उरण्याचें बिलकुल कारण नाहीं. मानसोपचारवाद्यांचें जें उच्च ध्येय आहे तेंच ध्येय वास्तविक रोगोपचाराच्या धंद्यांत पडलेल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या डोळ्यांपुढें असणें किती अगत्याचें आहे याविषयींचीं विख्यात डॉक्टरांचीं मतें आम्हीं २६ व्या प्रकरणांत दिलीं आहेत. मानसोपचार पद्धतीचा पुरस्कार डॉक्टर वैद्यांकडूनही होऊं लागला, आणि तिचा प्रसार सामान्य जनसमूहांत बऱ्याच प्रमाणावर झाला तर हें ध्येय पुष्कळ अंशीं साध्यतेच्या कक्षेंत येईल अशी आमची खात्री आहे. आमच्या या ग्रन्थांतील प्रतिपादनानें खात्री पटून मानसोपचारक होण्याची ज्यांस इच्छा होईल त्यांस आमचें पहिलें सांगणें हें आहे कीं, इतर पद्धतीच्या उपचारकांस या ध्येयाची जाणीव नसली तरी मानसोपचारकांनीं तें ध्येय आपल्या

ग्रंथाचें ध्येय.

मनावर पूर्ण ठसविलें पाहिजे. हें ध्येय म्हणजे रोगपरिहाराच्या बाबतींत प्रत्येक स्त्रीपुरुषास शक्य तितकें स्वावलंबी करून सोडणें हें होय. समाजांतील स्त्रीपुरुषांची हल्लींची मनःस्थिति पाहिली म्हणजे इतर कोणीहि नाहीं तरी मानसोपचारकांनीं या ध्येयाच्या साध्यतेसाठीं झटणें किती अवश्य आहे तें चटकन ध्यानांत येतें. आपल्या शरीराची रचना कशी आहे, त्याच्या आरोग्याला कोणत्या गोष्टींची अवश्यकता आहे, त्यामध्यें रोगाची उत्पत्ति कशी व केव्हां होते, त्या रोगाचें मूळ कारण काय व तें नाहींसें कसें करावें, वगैरे गोष्टींचें स्थूल ज्ञान देखील कोणाला नसतें. सुशिक्षित व समंजस स्त्रीपुरुषांस देखील या ज्ञानाचा गंध नसतो, मग अशिक्षित व अडाणी वर्गांतील स्त्रीपुरुषांची गोष्ट तर विचारावयासच नको. या अज्ञानाचा एक दुष्परिणाम हा होतो कीं, येवढेंसें दुखूं खुपूं लागलें कीं, त्याचें खरें स्वरूप न कळल्यामुळें मनुष्य विनाकारण भेदरून जातो आणि सहाजिकपणें कोणत्या तरी डॉक्टरचा आश्रय मिळविण्यासाठीं धांव मारीत सुटतो. भेदरून पळत सुटलेल्या असल्या मंडळींनींच उपचारकांचे दवाखाने इतके भरून जातात कीं, त्यांना ज्ञानाच्या गोष्टी सांगण्याइतकी फुरसत सांपडणें देखील उपचारकांस अशक्य होऊन जातें. अशा परिस्थितींत रोग्यांचें परावलंबित्व रोजच्या रोज अधिकाधिक वाढत गेल्यास त्यांत फारसें आश्चर्य वाटण्याचें कारण नाहीं. या वाढत्या परावलंबित्वाला आळा घालण्याचा एकच मार्ग म्हणजे प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं आपला रोग कमी करण्याचें सामर्थ्य परमेश्वरानें ठेवलेलें आहे ही जाणीव शास्त्रीय ज्ञानाच्या द्वारें समाजांतील प्रत्येक व्यक्तिमात्राच्या मनांत उत्पन्न करावयाची. प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं रोगपरिहारक सामर्थ्य आहे हें मानसोपचारशास्त्राचें पहिलें तत्त्व असल्यामुळें रोगपरिहाराच्या बाबतींत व्यक्तिमात्राच्या स्वावलंबित्वाचें ध्येय मानसोपचाराच्या योगानें साध्य होईल असें म्हणणें सयुक्तिकच ठरेल.

परमेश्वरानें प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं रोगपरिहारक सामर्थ्य कसें ठेवलें आहे तें उलगडून सांगावयास लागलें कीं, दोन मनांचा सिद्धान्त व त्या दोन मनांचे गुणधर्म यांविषयीं विवेचन करणें क्रमप्राप्तच होतें.

१. मानवी शरीराचा प्रत्येक भाग बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींचा बनलेला आहे.

२. मनुष्याला तार्किक व तर्कातीत अशीं दोन मनें असून त्यांपैकीं तर्कातीत मनाचें नियंत्रण शरीराच्या सर्व लहान मोठ्या भागांवर सदैव चालतें.

३. तर्कातीत मनाला जी सूचना मिळेल तिचा स्वीकार करून तें त्याप्रमाणें वागूं लागतें.

बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींचा सिद्धान्त.

हीं तीन तत्त्वें पूर्णपणें कळल्याखेरीज रोगपरिहारक सामर्थ्य प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं निसर्गतःच कसें आहे तें समजणें शक्य नाहीं. मानसोपचारशास्त्रांत या तीन तत्त्वांना अग्रस्थान दिलेलें आहे, व आम्हीं आमच्या ग्रंथाच्या प्रथम खंडांत या तिन्ही तत्त्वांचा उहापोह केला आहे. नवव्या प्रकरणांत सूक्ष्मपेशींचा सिद्धान्त विशद करून दाखवितांनाच त्या सिद्धान्तामुळें मानसोपचारांस भक्कम पाया कसा मिळतो हेंही आम्हीं वाचकांच्या प्रत्ययास आणून दिलें. मनुष्याच्या देहाला 'जड' देह म्हणण्याची जरी आजपर्यंतची वहिवाट असली तरी आधुनिक शास्त्रीय ज्ञानाच्या व नवीन शोधांच्या आणि सिद्धान्ताच्या दृष्टीनें मानवी देह सर्वस्वी जड नाहीं असेंच म्हणावें लागतें. मानवी देहाची घटना करतांना विधात्यानें–किंवा विधाता हें नांव कोणास रुचत नसेल तर त्यासाठीं आम्हीं असेंही म्हणूं कीं निसर्गानें–एखाद्या जड द्रव्याचा उपयोग केला असेल. मानवी देहाच्या घटनेंत जड द्रव्याचा उपयोगच झालेला नाहीं असें म्हणण्याचा आधुनिक शास्त्रविशारदांचा उद्देश नाहीं. त्यांचा मुख्य सिद्धान्त असा कीं, जड द्रव्याच्या योगानें जरी मानवी देहाची घटना झालेली असली तरी त्या देहाच्या अगदीं लहानांतील लहान भागांत देखील बुद्धीचें अस्तित्त्व स्पष्टपणें दिसून येतें. सामान्य दृष्टीला गोचर नसणारी सूक्ष्मपेशी घेतली, आणि तिचे व्यवहार सूक्ष्म नजरेनें पाहिले तर ती सूक्ष्मपेशी बुद्धिमंत असल्याचा वाटेल तितका पुरावा मिळतो. विकासवादांतील सर्वसंमत सिद्धान्तांकडे पाहिलें तर असें दिसतें कीं, एकपेशी प्राण्यांपासूनच

पुढें अनेकपेशी प्राणी विकसित (Evloved) झाले. मूळ एकपेशी जीवांच्या जीवनक्रमावरून असें म्हणावें लागतें कीं, अनेकपेशी प्राण्यांच्या आणि त्यांच्या गुणधर्मांत जवळ जवळ शून्यवतच अंतर आहे. भोंवताल्च्या परिस्थितीशीं टक्कर देण्याची अनेकपेशी प्राणी जितकी जोराची आणि बुद्धियुक्त खटपट करतात तितकीच खटपट एकपेशी जीवही अव्याहत करीत असतात. त्याचप्रमाणें अजिंक्य परिस्थितींत राहण्याचा प्रसंग आल्यावर अनेकपेशी प्राण्यांच्या ठायीं दिसणारी अनुसंधानप्रवृत्ति (adaptation) एकपेशी जीवांच्या ठिकाणींहि दृष्टीस पडते. या सर्व गोष्टी लक्षांत घेतल्या, आणि मानवी शरीर म्हणजे असंख्य बुद्धिमंत सूक्ष्मपेशींचें एक साम्राज्य आहे या सिद्धान्ताकडे लक्ष दिलें म्हणजे, मानवी देहांतील रोग आणि त्या रोगाचा परिहार यांविषयीं कांहीं नवीनच सिद्धान्त प्रकाशमान होऊं लागतात.

शरीरांतील प्रत्येक सूक्ष्मपेशीचा व्यवहार जर तिच्यांतील बुद्धीच्या नियंत्रणानें चाललेला आहे तर शरीरांतील रोगाचाहि त्या बुद्धीशीं निकट संबंध—नव्हे, कार्य—कारणसंबंध असला पाहिजे हें उघड होतें. रोग म्हणजे शरीराच्या अनेक अवस्थांपैकीं एक अवस्थाच होय. सबंद शरीर सुस्थितींत असावयास ज्याप्रमाणें शरीरांतील सर्व सूक्ष्मपेशी सुस्थितींत असल्या पाहिजेत त्याप्रमाणें शरीराच्या विकृतीचा उगमही त्यांतील सूक्ष्मपेशींच्या विकृतींतच असला पाहिजे. सूक्ष्मपेशींच्या नेहमींच्या कार्यांतील बिघाड म्हणजेच रोग असें म्हटलें पाहिजे. नेहमीं एक कोणतें तरी विशिष्ट कार्य करीत राहण्याची जबाबदारी प्रत्येक सूक्ष्मपेशीवर सोंपविलेली असते, आणि आपापल्या बुद्धीच्या नियंत्रणाखालीं प्रत्येक सूक्ष्मपेशी जोंपर्यंत काम करीत राहते तोंपर्यंत तिचें नेमलेलें काम तिच्याकडून सुरळीतपणें पार पडत असतें. परंतु त्या बुद्धीची आज्ञा अमान्य करून आपलें काम एखाद्या सूक्ष्मपेशीनें सोडून दिलें म्हणजे त्यायोगें शरीराच्या योगक्षेमांत कमतरता उत्पन्न होते; व तिलाच आपण 'रोग' असें म्हणतों. शरीराच्या साम्राज्यांत राहणाऱ्या एखाद्या बंडखोर सूक्ष्मपेशीनें स्थानिक वरिष्ठाचा अधिकार झुगारून दिला म्हणजे रोगाला प्रारंभ होतो. आधुनिक शास्त्रशोधकांनीं रोगाची मीमांसा या प्रकारें केलेली

आहे, आणि हीच मीमांसा स्वीकारून मानसोपचारवाद्यांनीं आपलें शास्त्र सिद्ध केलें आहे.

तर्कातीत मनाचा अधिकार.

रोग म्हणजे जर सूक्ष्मपेशींचें बंड तर रोगपरिहार म्हणजे त्या बंडाचा मोड, असें म्हणणें प्राप्तच आहे. प्रजेपैकीं एखाद्या व्यक्तीनें स्थानिक अधिकाऱ्याचा हुकूम झुगारला आणि त्या अधिकाऱ्याचें नियंत्रण त्या व्यक्तीवर चालेनासें झालें तर कोणी तरी वरिष्ठ अधिकारी सर्व सूत्रें आपल्या हातांत घेतो, आणि बंडखोर व्यक्तीचा यथायोग्य परामर्श घेऊन सर्व गोष्टी पुन्हां पूर्वीप्रमाणें सुरळीत चालूं लागतील अशी व्यवस्था करतो, व इतकें झालें म्हणजे स्थानिक अधिकाऱ्याचें नियंत्रण पुन्हां सुरू होतें. अशीच स्थिति शरीराच्या साम्राज्यांतही आहे कीं काय? प्रत्येक सूक्ष्मपेशीच्या बुद्धीवर अधिकार चालविणारी एखादी वरिष्ठ बुद्धि आहे कीं काय? एखादी सूक्ष्मपेशी कार्यविमुख झाली म्हणजे ही वरिष्ठ बुद्धि अधिकारयुक्त आज्ञा करून त्या सूक्ष्मपेशीला कार्योन्मुख करते कीं काय? या सर्व प्रश्नांस 'होय' असें उत्तर मानसोपचारवादी देतात, व त्यांच्या या उत्तरास नवीन मानसशास्त्राचा आणि इतर शास्त्रांचाही पूर्ण पाठिंबा आहे. शरीरांतील सर्व सूक्ष्मपेशींच्या मनाचें नियंत्रण करणाऱ्या या मनालाच आम्हीं या ग्रंथांत 'तर्कातीत' मन असें नांव दिलें आहे. रोग हा नेहमीं सूक्ष्मपेशीविषयक असतो असें म्हटलें कीं, तर्कातीत मनाचें अस्तित्व कबूल करणें ओघालाच येतें. म्हणूनच वर मानसोपचारशास्त्रांतील अत्यंत महत्त्वाचीं तीन तत्त्वें कोणतीं तें सांगतांना कातीत मनाच्या सिद्धान्ताला दुसरें स्थान दिलें आहे. शरीरांत प्रत्येक ठिकाणीं लहान लहान मनें आहेत. या सर्व मनांवर देखरेख ठेवणारें, आणि प्रसंग आला कीं त्या मनांचा अधिकार आपल्याकडे घेऊन सूक्ष्मपेशींच्या कार्यांत उत्पन्न झालेली विकृति दूर करणारें मन सबंद शरीरभर पसरलेलें असलें पाहिजे, हें उघड आहे. नेहमींच्या व्यवहारांत सामान्यपणें ज्याला आपण 'मन' म्हणतों त्याचें स्वरूप अशा प्रकारचें नाहीं. तेव्हां नेहमींचें मन आणि शरीराच्या सर्व सूक्ष्मपेशींतील मनांवर हुकमत चालविणारें मन,

अशीं दोन मनें आहेत, असें म्हटल्याखेरीज गत्यंतर उरत नाहीं. म्हणूनच 'तार्किक' व 'तर्कातीत' अशीं दोन मनें प्रत्येक मनुष्याच्या ठिकाणीं आहेत या सिद्धान्ताचें प्रतिपादन मानसोपचारवादी निःशंकपणें करतात. तार्किक व तर्कातीत मनांचे गुणधर्म इतके भिन्न आहेत कीं, त्यांकडे पाहिलें असतां दोन मनांची कल्पना पूर्वग्रहांच्या कितीहि विरुद्ध असली तरी ग्राह्य मानावीच लागते. आमच्या ग्रन्थाच्या चवथ्या, पांचव्या व सहाव्या प्रकरणांत या दोन मनांच्या परस्परविरोधी गुणधर्मांची चर्चा आम्हीं केल्याचें वाचकांस आठवतच असेल. त्या सर्व चर्चेंत अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट ही कीं, तार्किक मनाचा संबंध फक्त सहेतुक क्रियांपुरताच असून तर्कातीत मनाचें कार्यक्षेत्र अत्यंत व्यापक आहे. ज्या क्रिया सहेतुक नाहींत त्यांच्यावर तार्किक मनाची हुकमत चालत नाहीं, व ती चालण्याची अवश्यकताही नाहीं. परंतु उलटपक्षीं सहेतुक क्रियांखेरीज बाकीचे जे शरीराचे अनेकविध व्यापार आहेत ते बुद्धियुक्त व्हावयाचे असतील तर शरीराच्या व्यवहारावर रात्रंदिवस जागरूकपणें लक्ष ठेवणारें एक मन असणें अवश्य आहे. हेंच तर्कातीत मन होय. शरीरांतील कित्येक अवयवांशीं आणि त्या अवयवांच्या विशिष्ट क्रियांशीं तार्किक मनाचा संबंध पोंचत नाहीं. परंतु तर्कातीत मनाचा संबंध प्रत्येक लहान मोठ्या अवयवाशीं आणि त्याच्या कार्याशीं पोंचतो. असें असल्यामुळें रोगपरिहाराच्या कामीं तार्किक मनापेक्षां तर्कातीत मनाचें महत्त्व अधिक भासूं लागतें. एखादा मनुष्य अत्यंत सुसंस्कृत वक्ता असावा, आणि अडाणी निरक्षर सामान्य जनसमूहापुढें व्याख्यान द्यावयाचा प्रसंग आला असतांना त्याची भाषा कोणालाही न कळून त्याच्या वाक्सामर्थ्याचा कांहीं उपयोग होऊं नये, तद्वत् मनुष्याच्या तार्किक मनाची गोष्ट आहे. उलट, अडाणी खेडवळ लोकांपुढें बोलतांना एखादा गांवठी भाषा बोलणारा मनुष्य प्रभावी ठरतो, व तो त्यांचीं अंतःकरणें सहज आकर्षित करून घेतो, त्याप्रमाणें तर्कातीत मनाची स्थिति आहे. तर्कातीत मन विवेकशून्य असून तार्किक मन विवेकशील आहे, वगैरे गुणभेदांचा विचार केल्यास तार्किक मन श्रेष्ठ आहे असें वाटतें हें खरें. परंतु शरीरांतील सर्व सूक्ष्मपेशींवर व

त्यांच्या व्यवहारांवर हुकमत चालविण्याचा प्रश्न उद्भवला कीं, तार्किक मनाची श्रेष्ठताच त्याच्या प्रभावाला अडथळा करूं लागते. तर्कातीत मनाचा मात्र सर्व अवयवांशीं व त्यांच्या सर्व व्यापाराशीं अहर्निश संबंध असल्यामुळें तें त्यांवर अधिकार चालवूं शकतें. या गोष्टीचा इतका परिणाम होतो कीं, सहेतुक क्रियांच्या बाबतींत देखील, त्या घडून येण्यास तार्किक मनाची स्पष्ट आज्ञा सुटावी लागते हें जरी खरें तरी, त्या आज्ञेनंतर त्या क्रियेला अवश्यक अशी जी अनेक स्नायूंची हालचाल ती घडवून आणण्याचें कार्य तर्कातीत मनाच्या नियंत्रणानेंच व्हावयाचें असतें. यावरून देहाच्या व्यापारांत किंवा अवस्थांच्या बाबतींत तर्कातीत मनाचें केवढें महत्त्व आहे तें कोणासही दिसून येण्यासारखें आहे. अर्थात्, एखाद्या प्रकारची शारीरिक विकृति नाहींशी करून आरोग्यपूर्ण स्थितीची पुन्हां स्थापना करणें म्हणजे तरी एक विवक्षित शारीरिक अवस्था घडवून आणण्यासारखेंच असल्यामुळें, या कामाची सर्व जबाबदारी व कर्तृत्वशक्तिहि तर्कातीत मनाकडेच असणार याविषयीं कांहीं शंका उरत नाहीं. तेव्हां तर्कातीत मनाच्या द्वारेंच कार्यविन्मुख सूक्ष्मपेशी कार्योन्मुख करून रोगविनाशाचें कार्य केव्हांहि झालें तरी केलें पाहिजे हा सिद्धान्त कायम करावा लागतो. या तर्कातीत मनाच्या सामर्थ्यास अनुलक्षूनच मानसोपचारवादी म्हणतात कीं, रोगपरिहाराचें सामर्थ्य प्रत्येक मनुष्याच्या अंगीं निसर्गतःच असतें, व त्या सामर्थ्याचा उपयोग कसा करावा हें ज्या मनुष्याला कळूं लागेल त्याचें रोगपरिहाराच्या बाबतींतील परावलंबित्व नाहींसें होईल.

तर्कातीत मनाचें नियंत्रण करण्याचा मार्ग.

शरीरांत विकृति उत्पन्न झाली असतां तिचा परिहार करण्याची कर्तृत्वशक्ति तर्कातीत मनाच्या ठिकाणीं निसर्गतःच आहे येवढी गोष्ट सिद्ध झाली तरी, आणखी एक प्रश्न शिल्लक राहतोच; व त्या प्रश्नाचें पूर्ण उत्तर मिळालें म्हणजेच मानसोपचाराची एकंदर कल्पना संघटित होते. तो प्रश्न हा कीं, तर्कातीत मन सूक्ष्मपेशींना कार्योन्मुख करून रोगविनाश करावयास समर्थ आहे हें खरें, पण रोगविनाशाचें कार्य करणें तर्कातीत मनाला शक्य असलें तरी तें कार्य

सूचनानुवर्तित्व.

तें आपण होऊन नेहमीं करील असें थोडेंच आहे ? एकादा दारिद्र्यपीडित माणूस दाराशीं आला तर त्याच्या दारिद्र्याचा पूर्ण नाश करून त्याला सुखी करण्याचें सामर्थ्य एखाद्या लक्षाधिशाच्या अंगीं असतें हें खरें; परंतु आपल्या संपत्तीचा सद्व्यय करून त्या दरिद्र्याला दुःखविमुक्त करण्याची इच्छा जोंपर्यंत त्या धनिकाच्या मनांत उत्पन्न होणार नाहीं तोंपर्यंत त्याच्या सामर्थ्याचा काय उपयोग ? त्याचप्रमाणें तर्कातीत मन आपला अधिकार विकृत सूक्ष्मपेशींवर योग्य रीतीनें बजावूं लागलें तर रोगाचा परिहार होईल असें जरी असलें तरी, तर्कातीत मनाचा अधिकार त्या सूक्ष्मपेशींवर चालेल अशी व्यवस्था प्रथम व्हावयास पाहिजे ना ? ती व्यवस्था होईल तेव्हां पुढचें रोगपरिहाराचें कार्य घडून येणार. तर्कातीत मनाकडून योग्य हुकूम सुटतील तेव्हां पुढें त्यांचा सूक्ष्मपेशींवर परिणाम होऊन रोगविनाश घडून येणार. तर्कातीत मनाच्या कार्यदक्षतेवर सर्व गोष्टी अवलंबून आहेत. एखाद्या जगड्व्याळ यंत्राला एक मुख्य चावी असली म्हणजे त्या यंत्राचें सर्व काम जसें त्या चावीवर अवलंबून असावें तशी तर्कातीत मनाची गोष्ट आहे. सम व विषम विद्युत् प्रवाह तयार झाले तरी दोहोंचें एकीकरण होण्याची व्यवस्था जें बटन दाबलें असतां होतें त्यावरच प्रत्यक्ष विद्युत् प्रकाश अवलंबून असतो. अथवा, पूर्वीं एका प्रकरणांत आम्हीं म्हटल्याप्रमाणें रोगपरिहार ही एक भली मोठी तिजोरी आहे अशी कल्पना केली तर ती तिजोरी उघडण्यास समर्थ अशी तर्कातीत मनाची एकच किल्ली आहे. ती फिरेल तर तिजोरी खचित उघडेल. पण ती फिरविण्याची व्यवस्था कशी करावयाची ? रोगपरिहाराचें काम तर्कातीत मनाकडून कसें करवून घ्यावयाचें ?

या प्रश्नाचें उत्तर द्यावयाचें झाल्यास तर्कातीत मनाच्या गुणधर्मांकडे लक्ष द्यावयास पाहिजे. तर्कातीत मनाचा सर्वांत महत्त्वाचा गुण म्हणजे त्याचें सूचनानुवर्तित्व आहे, व या गुणाचा फायदा घेऊनच तर्कातीत मनाकडून रोगपरिहाराचें कार्य आपल्यास करून घेतां येतें. तर्कातीत मनाचा स्वभावच असा आहे कीं, कोणतीहि सूचना त्याला मिळाली कीं, तिचा त्याच्याकडून स्वीकार होऊन तिच्या अनुरोधानें प्रत्यक्ष कार्यहि होतें.

तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा सविस्तर उहापोह आम्हीं ग्रंथाच्या प्रथम खंडांत केला आहे, व त्या ठिकाणीं त्याच्या सूचनानुवर्तित्वाबद्दल अनेक प्रकारचा पुरावाहि पुढें मांडला आहे, हें वाचकांच्या लक्षांत असेलच. तार्किक मनाच्या अंगीं विवेचक शक्ति आहे. कोणत्याहि गोष्टीचा अनेक प्रकारें विचार करून मग ती ग्राह्य मानावयाची व ज्या गोष्टीचीं प्रमाणें पटलीं नाहींत ती गोष्ट स्वीकारावयाची नाहीं असा तार्किक मनाचा स्वभाव आहे. उलट, पुढें येईल त्या गोष्टीवर एकदम अंध विश्वास ठेवून त्या गोष्टीपासून नाना प्रकारचीं अनुमानें काढणारें, व त्या अनुमानाप्रमाणें वर्तन करणारें तर्कातीत मन आहे. या दोन मनांतील हें वैधर्म्य पाहून प्रथम असें वाटतें कीं, तर्कातीत मनाच्या अंगीं गुण असण्यापेक्षां अवगुणच भरले आहेत. परंतु, तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व सकृद्दर्शनीं अवगुणासारखें वाटलें तरी अधिक विचाराअंतीं असें दिसून येईल कीं. या त्याच्या अवगुणाचाच रोगपरिहरणाच्या कामीं बहुमोल उपयोग होतो. किंबहुना, तर्कातीत मन आहे त्याप्रमाणें सूचनानुवर्ति नसतें, व तार्किक मनाप्रमाणेंच तें स्वतंत्र विचाराचें आणि प्रमाणशोधक स्वभावाचें असतें तर, त्याच्याकडून विकृत सूक्ष्मपेशींना कार्योन्मुख करवून रोगविनाश करतां आला नसता, ही गोष्ट विचारांत घेतली म्हणजे तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्व अवगुणासमान वाटण्याऐवजीं अत्यंत महत्त्वाच्या गुणासारखें वाटूं लागतें. तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाला सीमा नाहीं या गोष्टीच्या पायावरच मानसोपचाराची इमारत रचतां येते. तर्कातीत मन सूचनानुवर्ति नसतें तर मानसोपचार शक्यतेच्या कोटींत आले असते किंवा नाहीं याविषयीं शंकाच आहे. तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचे अनेक दुष्परिणामही होतात हें खरें आहे. परंतु, केवळ सुपरिणाम घडवून आणणारी अशी कोणती शक्ति जगांत आहे ? मागें एकदां आम्हीं म्हटलें होतें तेंच खरें कीं, या विश्वांतील कोणतीहि शक्ति घेतली तरी ती दुधारी आहे. प्रत्यक्ष शक्ति अंध असल्यामुळें तिचा करावा त्याप्रमाणें वाईट किंवा चांगला उपयोग होतो. एका जुन्या क्रमिक पुस्तकांत

अवगुण नव्हे, गुण.

म्हटल्याप्रमाणें या शक्ति राक्षासांसारख्या असून त्यांचें आपण योग्य रीतीनें नियंत्रण केलें तर त्यांपासून उत्तमोत्तम कार्यांची निष्पत्ति करून घेतां येईल. इतर शक्तींची जी गोष्ट तीच तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाची गोष्ट असल्यास त्यांत नवल तें काय ? चांगल्या सुपीक जमिनींत उत्तम प्रकारचें बीं पेरलें तर त्यांत सुंदर पीक येईल, व निवडुंग वाढूं दिला तर तोहि जोरानें फोंफावेल. त्याचप्रमाणें रोगोत्पादक सूचनांचा परिणाम तर्कातीत मनावर होऊं दिल्यास त्यापासून शरीरास अपाय होईल, व क्वचित् प्रसंगीं अनर्थही ओढवेल; परतु उलट, रोगनिवारणाच्या किंवा रोगप्रतिबंधाच्या सूचनांचा अभियोग तर्कातीत मनावर योग्य रीतीनें केल्यास त्यांचाहि परिणाम त्या मनावर होईल, व त्यामुळें रोगविनाश व रोगप्रतिबंध होऊन शरीराच्या आरोग्याचें संरक्षण व संवर्धन झाल्यावांचून राहणार नाहीं.

प्रत्यक्ष पद्धति.

मानवी शरीर हें अनंत सूक्ष्मपेशींचें साम्राज्य असून त्यांपैकीं प्रत्येक सूक्ष्मपेशीला मन आहे, एका किंवा अनेक सूक्ष्मपेशींच्या क्रमप्राप्त कार्यांत विकृति उत्पन्न झाली म्हणजे रोग उद्भवतो, ही विकृति दूर करण्याचें सामर्थ्य मनुष्याच्या दोन मनांपैकीं तर्कातीत मनाच्या अंगीं पूर्णपणें आहे, आणि तर्कातीत मन सर्वस्वी सुचनानुवर्ति असल्यामुळें सूक्ष्मपेशींतील विकृति नाहींशी करून रोगपरिहार करण्याचें कार्य त्याच्याकडून सूचनांच्या योगानें घडवून आणतां येतें—इतक्या सर्व शास्त्रशुद्ध गोष्टी लक्षांत घेतल्या म्हणजे रोगपरिहारासाठीं मनुष्यानें काय केलें पाहिजे या प्रश्नाचें उत्तर उघड होतें. मानसोपचारशास्त्र कळलें म्हणजे मानसोपचारपद्धतीची घटना करणें फारसें अवघड नाहीं. कारण, तर्कातीत मनाला जागृत करून त्याला रोगपरिहारक सूचना दिल्या असतां त्यांचा त्या मनाकडून स्वीकार होतो, व त्या सूचनांप्रमाणें कार्य घडून येतें, येवढें तत्त्व एकदां पूर्ण प्रस्थपित झालें कीं, प्रत्यक्ष उपचारपद्धति ठरविणें सोपें आहे. ज्या पद्धतीमुळें तर्कातित मनाला जागृत करतां येऊन रोगपरिहारक सूचनांचा अभियोग त्याच्यावर उत्तम प्रकारें करतां येईल त्या पद्धतीचा विचारपूर्वक निर्णय करून मानसोपचारवाद्यांनीं तिला ' मानसोपचारपद्धति ' असें नांव दिलें आहे. मा न

सोपचारपद्धतीविषयीं आम्हीं द्वितीय व तृतीय खंडांत परिपूर्ण चर्चा केलेली आहे; आणि ‘ उपचारपद्धतीचें स्वरूपकथन ’ अशा नांवाखालीं २३ व्या प्रकरणाची मुद्दाम योजना करून त्या पद्धतीविषयीं कोणतीहि शंका वाचकांच्या मनांत राहूं नये याविषयीं आम्हीं अटोकाट प्रयत्न केला आहे. तेव्हां या समारोपाच्या प्रकरणांत त्या पद्धतींविषयीं आणखी कांहीं विवेचन करण्याचें प्रयोजन दिसत नाहीं. एका गोष्टीविषयीं मात्र पुन्हां या ठिकाणीं इशारत द्यावीशी वाटते.

भ्रमनिरसन.

तर्कातीत मनाच्या द्वारें रोगपरिहाराचें काम करतां येतें असें म्हटलें कीं, त्याचा भलताच अर्थ करून मानसोपचारानें कोणतीहि गोष्ट होऊं शकते कीं काय ? असा प्रश्न विचारण्याची पुष्कळ लोकांना संवय असते. कोणाचीहि कसलीहि शारीरिक व्याधि असली कीं, ‘काय हो! तुमच्या मानसोपचारानें हें बरें होतें काय ?’ अशा प्रश्नानें मनसोपचार पद्धतीची टवाळी केलेली ऐकण्याचा प्रसंग आमच्यावर कधींच आला नाहीं असें नाहीं. इतकेंच नव्हे तर ज्या ठिकाणीं शारीरिक विकृतींचा कांहीं संबंध देखील नाहीं त्या ठिकाणीं मानसोपचारानें ती अडचण दूर झाली तर मानसोपचार खरे समजले जातील, अशा प्रकारचें आव्हानही मनसोपचारकास क्वचित् प्रसंगीं देण्यांत येतें. किंवा, कधीं कधीं कांहीं माणसांची अशीहि समजूत झालेली दिसते कीं, सूचनांच्या योगानें खाद्य पेय वस्तूंचे स्वाभाविक परिणामही बदलून टाकतां येतात. उदाहरणार्थ, खुशाल कुपथ्याचे पदार्थ खावेत, मात्र त्यांचा शरीरावर बिलकुल परिणाम होणार नाहीं अशा प्रकारच्या सूचनांचा जोराचा अभियोग करावा, अशी समजूत करून बसलेले कांहीं लोक आढळतात. परंतु हे असले समज म्हणजे मानसोपचार पद्धतीविषयीं निरनिराळ्या कारणांनीं उत्पन्न झालेले गैरसमज होत. एका दृष्टीनें मानसोपचार पद्धति चमत्कृतिपूर्ण आहे हें खरें. कारण, त्या पद्धतीच्या अवलंबनानें आश्चर्यकारक फलनिष्पत्ति अनेक प्रसंगीं होते. इतर उपचारपद्धतींनीं असाध्य ठरविलेल्या रोगांचा नाश आमच्या चतुःसूत्री सूचनोपचार पद्धतीनें अल्पावधींत झाल्याचा प्रत्यय पुष्कळ वेळां येतो. या दृष्टीनें त्या पद्धतीला अद्‌भुत म्हणावयास हरकत नाहीं. परंतु, दोन

शेर सोमल खाऊन देखील तो खातां खातां त्याच्याविरुद्ध सूचना घेतल्या तर मनुष्य जिवंत राहील, किंवा पोटांत अन्न पाणी न घालतां देखील केवळ मानासिक सूचनांच्या सामर्थ्यावर मनुष्य आयुष्य कंठूं शकेल, असल्या कल्पना करणें म्हणजे मानसोपचार पद्धतीविषयीं भलतीच समजूत उराशीं बाळगून बसण्यासारखें आहे. मानसोपचार पद्धति म्हणजे एका नैसर्गिक शक्तीचा रोगपरिहाराच्या कामीं उपयोग करून घेण्याची पद्धति आहे. अर्थात्, निसर्गाच्या सर्व नियमांचीं बंधनें त्या पद्धतीला असणारच. मानसोपचार पद्धति म्हणजे कांहीं निसर्गनियमांविरुद्ध बंड नाहीं. मानसोपचार पद्धतीच्या उपयोगानें माणसें अधांतरीं चालूं लागतील, किंवा माणसांची उंची साठ फूट होईल, अशांतील कांहीं गोष्ट नाहीं. परमेश्वरानें जी एक अमूल्य शक्ति आपल्या अंगीं ठेवलेली आहे तिच्या साधनानें आपल्या शरीराचें आरोग्य कायम ठेवावयाचें व वाढवावयाचें, अशा हेतूनें मानसोपचार पद्धतीचा उदय झालेला आहे, व निसर्गनियमांच्या भक्कम पायावरच या पद्धतीची इमारत रचली गेली आहे. अर्थात् मानसोपचार पद्धतीला असाध्य अशा कांहीं गोष्टी आहेत, व त्या पद्धतीचे पुरस्कर्ते ही गोष्ट लपवून ठेवीत नाहींत. ज्या शारीरिक व्याधि दूर करण्यासाठीं शल्यशास्त्राची (Surgery) गरज लागते त्यांच्या बाबतींत सूचनोपचारांचा उपयोग होत नाहीं. एखाद्याच्या डोळ्यांतील वडस काढावयाचा असेल तर सूचनोपचारवादी त्या टिकाणीं हात घालणार नाहीं. तसेंच एखाद्याची किडलेली दाढ दुखत असेल तर प्रथम शस्त्रक्रियाप्रवीण मनुष्य आणवून ती उपटून टाकण्याचाच सल्ला मानसोपचारक देईल. याखेरीज, जे रोग संसर्गजन्य आहेत त्यांच्या बाबतींत रोग्यावर हस्तसंचार करून सूचनोपचार करणें केव्हांही इष्ट नाहीं. तेव्हां मानसोपचार पद्धतीच्या या मर्यादा नेहमीं लक्षांत ठेवल्या पाहिजेत. या सीमा ध्यानांत ठेवून बोलावयाचें झालें तर मात्र त्या पद्धतीचें गुणवर्णन जेवढें करावें तेवढें थोडें आहे. आमच्या ग्रंथांतील एकंदर विषय ज्यांच्या लक्षांत आला असेल ते वाचक आमच्याप्रमाणेंच म्हणतील कीं, शरीरांतील विकृति नाहींशी करण्याचें साधन परमेश्वरानें शरीरांतल्या शरीरांत ठेवलेलें असूनही त्या कार्यासाठीं भलत्या मार्गानें

धांवत सुटण्यांत काय अर्थ आहे ? तर्कातीत मनाच्या सहाय्यानें रोगपरिहार करणें हाच मार्ग सर्वांत अधिक निसर्गसंमत आणि त्वरित फल देणारा आहे. असें असून तर्कातीत मनाची शक्ति गंजत पडूं देऊन अन्य मार्गानें रोगपरिहारासाठीं धडपडणाऱ्या जीवांस, पूर्वीं आम्हीं म्हटल्याप्रमाणें, " तुझें आहे तुजपाशीं, परि तूं जागा चुकलासी ? " याखेरीज दुसरें काय सांगावयाचें ?

मानसोपचारशास्त्र व पद्धति यांविषयीं समारोपात्मक लिहितांना याहून अधिक विवेचन करण्याची अवश्यकता दिसत नाहीं. एखादा देश पूर्ण पहावयाचा झाला तर प्रथम त्या देशांतील निरनिराळ्या शहरांतून प्रवास करावा, आणि सर्व प्रांत पाहून झाल्यानंतर शेवटीं विमानांत बसून सबंद देशावर एकदां विहंगमदृष्टि टाकावी, म्हणजे त्या देशाची कल्पना उत्कृष्टपणें मनावर बिंबते. या तत्त्वास अनुसरून मानसोपचाराचा देश नव्यानें पाहणाऱ्या आमच्या वाचकांस प्रथम निरनिराळ्या प्रकरणांच्या प्रांतांतून आम्हीं हिंडविलें, व शेवटीं या प्रकरणांत त्यांस मानसोपचाराकडे विहंगमदृष्ट्या नजर टाकण्याच्या कामीं आम्हीं मदत केली. तेव्हां, आतां मानसोपचाराविषयीं वाचकांस परिपूर्ण आणि स्पष्ट कल्पना आली असेल असें आम्हांस वाटतें.

ग्रंथांतील एकंदर विवेचनावरून तार्किक मनापेक्षां तर्कातीत मनाला अधिक महत्त्व दिलें पाहिजे हें वाचकांच्या लक्षांत आलेंच असेल. सूचनोपचारांच्या योगानें रोगपरिहार करावयाच्या कामांत तर्कातीत मनाचेंच महत्त्व अतिशय आहे याविषयीं प्रश्न करण्यास जागाच नाहीं. तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचा फायदा घेऊन अद्भुत गोष्टी करून दाखवितां येतात. जगांतील सर्वच व्यवहार सूचनात्मक रीतीनें चलला आहे. आजपर्यंत रोगपरिहाराच्या ज्या विलक्षण फलदायी पद्धति प्राचीन काळापासून होऊन गेल्या त्यांची इमारत तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वावरच उभारलेली होती. मंत्र, तंत्र, पिशाचमोचन वगैरे दिसण्यांत अमानुषी सामर्थ्याच्या प्रकारांच्या मुळाशींहि तर्कातीत मनाचें सूचनानुवर्तित्वच असतें; आणि शास्त्रशुद्ध रीतीनें

फलश्रुति.

विवेकबुद्धीच्या निर्मल वातारणांत संघटित केलेल्या 'मानसोपचार' पद्धतीलाही तर्कातीत मनाच्या सूचनानुवर्तित्वाचाच मूलाधार आहे.

पुढील ग्रंथ.

आम्हीं या ग्रंथांत जागोजाग हेंच सांगितलें आहे कीं, सूचनानुवर्ति तर्कातीत मन ही एक आपल्या प्रत्येकाच्या अंगीं असलेली विलक्षण शक्ति आहे. रोगपरिहार, बालसंगोपन, नीतिसंवर्धन, आत्मोन्नति या सर्व बाबतींत त्या शक्तीचा आपल्या हितासाठीं उपयोग करून घेणें हें आपलें कर्तव्य आहे. मनुष्यानें कांहीं केलें तरी भोंवतालच्या हवेचा संसर्ग जसा त्याला टाळतां येणें शक्य नाहीं, तद्वतच 'सूचनां' चा संसर्ग कोणालाही चुकवितां येणार नाहीं. आपण कांहीं केलें तरी आपल्या तर्कातीत मनावर बऱ्या वाईट सूचनांचा परिणाम सारखा होत राहणारच. पाण्यांत अहोरात्र बुडून राहिलेल्या समुद्रांतील माशासारखी आपली स्थिति आहे. तेव्हां आपलें तर्कातीत मन फक्त चांगल्या सूचनांच्याच प्रभावाखालीं सांपडेल असें ध्येय मनापुढें ठेवून आपण वागलें पाहिजे. हें करावयास आपल्या तार्किक मनाच्या योग्य नियंत्रणाखालीं तर्कातीत मनास ठेवावयास आपण शिकलें पाहिजे. तर्कातीत मनाची शक्ति अत्यंत महत्वाची आहे हें खरें; परंतु त्या शक्तीला योग्य रीतीनें कामाला लावणें हें त्याहूनही महत्वाचें आहे. तर्कातीत मनाची शक्ति अनियंत्रितपणें काम करूं लागली तर आपलें हित होण्याऐवजीं अहितच होईल. तर्कातीत मन उत्कृष्ट सेवक आहे. त्याला धन्याच्या गादीवर कधींहि बसूं देतां कामा नये. ज्याप्रमाणें विश्वांतील जड शक्तींना आपल्या मर्जीप्रमाणें काम करावयास लावावयास आपण शिकलों आहोंत त्याप्रमाणेंच तर्कातीत मानसिक शक्तीला कार्यरथाला जुंपून तार्किक मनरूपी सारथ्याकडून त्याला योग्य मार्गानें न्यावयास आपण शिकलें पाहिजे. मानवी प्रगतीची यापुढची पायरी हीच आहे. तार्किक व तर्कातीत मनांचे गुणधर्म पूर्णपणें समजून घेऊन तर्कातीत मनाचें नियंत्रण करण्याची कला साध्य करून घेणारास रोगपरिहारच नव्हे तर इतरही अनेक महत्त्वाचीं कार्यें करून दाखवितां येतील, आपली स्वतःची उन्नति करून घेतां येईल, व इतरांच्या उन्नतीचा मार्ग सुगम करतां येईल. या बाबतींत आमच्या जिज्ञासु वाचकांस

प्रस्तुत ग्रंथ अत्यंत सहाय्यक होणारा असला तरी त्यांची सारी तहान येवढ्यानें भागणार नाहीं, हें आम्ही जाणून आहोंत; व म्हणून रोगपरिहाराच्या विषयापेक्षां अधिक विस्तृत क्षेत्रांत शिरून तार्किक व तर्कातीत मनांच्या गुणधर्मांचें व त्या गुणधर्मांच्या चर्चेंत प्राप्त होणाऱ्या तत्त्वज्ञानविषयक प्रश्नांचेंही व्यापक विवेचन पुढील ग्रंथांत करण्याचें वाचकांस वचन देऊन येथें आम्ही त्यांची तात्पुरती रजा घेतों.

समाप्त.

परिशिष्ट नं. १

पारिभाषिक शब्दसूची.

[या ग्रंथांत योजिलेले पारिभाषिक शब्द मूळ कोणत्या इंग्रजी शब्दांवरून घेतले आहेत तें खालील यादीवरून वाचकांस कळेल.]

अनुमानिकत्व	Deductive. reasoning.
अनुसंधान	Adaptation.
अस्थिसंस्था	System of bones.
अहेतुक क्रिया	Involuntary actions.
आत्मसंरक्षण	Self-preservation.
ऊष्णतांश	Calories.
अंतर्मुख ज्ञानतंतु	Afferent nerves.
तंतुरचनाशास्त्र	Histology.
तर्कातीत मन (प्रमाण शोधक तर्क न करणारें मन.)	Subjective mind.
तार्किक मन	Objective mind.
धमन्या	Arteries.
पृष्ठरज्जुसंस्था	Spinal Chord.

प्रतिक्षेपात्मक क्रिया	Reflex actions.
प्रमाणशोधकत्व	Inductive reasoning.
प्राणाकर्षकद्रव	Animal magnetic fluid.
बहिर्मुख ज्ञानतंतु	Efferent nerves.
मलमार्ग	Colon.
मानसोपचार	Suggestive Therapeutics
मोहनिद्राशास्त्र	Hypnotism.
रुधिररेणू	Blood Corpuscles.
विकासवाद	Theory of Evolution.
शल्यशास्त्र	Surgery.
शिरा	Veins.
सहेतुक क्रिया	Voluntary actions.
सूचना	Suggestion
सूक्ष्मपेशी	Cell.
संस्कार	Impression.
स्नायुसंस्था	Muscular System.
स्वयंसूचना	Auto-suggestion.
हस्तसंचार	Passes.

परिशिष्ट नं. २

आमच्या उपचारपद्धतीबद्दलचीं प्रशंसापत्रें.

डॉ. गणपुले यांच्यीं पुण्यांतील 'सायको मेडिकल हॉल' चा वार्षिक अहवाल मीं वाचून पाहिला. रोग बरे करण्याची ही मानसोपचार पद्धत नवीन आहे असें नाहीं. प्राचीन काळीं हिंदुस्थानांत योगीजन ह्याच पद्धतीचा उपयोग करीत असत. मात्र अलीकडे तिचा पाश्चात्य देशांत आणि विशेषतः अमेरिकेंत उपक्रम झालेला असून तिला शास्त्रीय (Scientific) स्वरूप प्राप्त झालें आहे. या पद्धतीनें रोग बरे होतात यासंबंधीं काडी इतकीसुद्धां शंका नाहीं आणि या आपल्या (पुणें) शहरांत तिचा उपक्रम केल्याबद्दल डॉ. गणपुले यांचें अभिनंदन करणें रास्त आहे. त्यांना या कामांत कितपत यश मिळालें आहे व जनतेला त्यांची पद्धत कितपत पटली आहे हें अहवालासोबतच्या प्रमाणपत्रकांवरून अगदीं स्पष्ट होतें.

पुणें,
१८।१।१९१८. } (सही) **बाळ गंगाधर टिळक.**

आमच्या देशांत प्राचीन काळीं योगी लोक आपल्या मानस शक्तीनें रोग बरे करीत असत, ही गोष्ट प्रसिद्ध आहे व अशीच शक्ति श्री रामदास प्रभृति सत्पुरुषांचे अंगीं होती असें त्यांच्या चरित्रांवरून दिसून येतें. तसेंच या देशांत अलीकडे इंग्रजी विद्येचा प्रसार झाल्यापासून सुधारणेच्या शिखरावर पोंचलेल्या युरोप व अमेरिका खंडांत दिवसें दिवस मानसशास्त्राच्या सहाय्यानें विद्वान लोक औषधावांचून रोग बरे करूं लागले आहेत, असें अनेक ग्रंथांवरून व मासिक पुस्तकांवरून दिसून येतें; परंतु या गोष्टीचा मला प्रत्यक्ष अनुभव नव्हता. तो चमत्कार डॉ. गणपुले यांचा गेल्या दोन वर्षांत मला बराच परिचय झाल्यामुळें पाहण्यास मिळाला. डॉक्टर-

साहेबांनीं या अलौकिक उपायानें बरेच रोग बरे केलेले माझे पाहण्यांत आले. इतकेंच नव्हे तर याच्या सहाय्यानें त्यांनीं तरुण मुलांस अनेक अपायकारक संवयीपासून मुक्त केल्यानें त्यांस या बाबतींत मोठ्या साधूंच्या पंक्तीस बसविलें असतां वावगें होणार नाहीं असें मला वाटतें. परमेश्वर त्यांस उदंड आयुष्य देऊन त्यांनीं स्वीकारलेल्या सत्कृत्यांत त्यांस निरंतर सहाय्य करो.

(सही) खंडो कृष्ण ऊर्फ बाबा गर्दे.
पेन्शनर अ. डे. एजुकेशनल इन्स्पेक्टर,
जिल्हा—बेळगांव.

रा. रा. गणपुले यांसः—

मला कांहीं वर्षे मेंदूच्या अशक्तपणाची बाधा होती. थोड्या दिवसांपूर्वीं यामुळें मी अगदीं निकामी होऊन सुमारें दोन आठवडे केवळ अंथरुणावर पडून होतों. माझे मित्र ग्वाल्हेरचें प्रो. आपटे यांनीं सुचविल्यावरून मी आपल्या उपचाराचा प्रत्यय घेऊं लागलों. अगदीं पहिल्याच दिवशीं मला इतकी स्वस्थ झोंप आली कीं, अशी झोंप मला बऱ्याच वर्षांत माहीत नव्हती. ज्या ज्या वेळेला मला मेंदूची क्षीणता भासली किंवा स्वस्थ झोंप येत नाहीं असें वाटलें, त्या त्या वेळेला मी आपल्या उपचाराचा अवलंब केला आणि कळविण्यास अत्यंत समाधान वाटतें कीं, मला तावडतोब आराम वाटला. आपल्या बिनऔषधीउपचाराचा मोठा गुण हा कीं, जे पुष्कळ वेळां शरीराच्या बिघडलेल्या व्यापारांत सुधारणेच्या ऐवजीं कुधारणा घडवून आणतात, अशा वाईटसाईट औषधांचे घोंटांवर घोंट न पाजतां आरोग्याविषयीं प्रत्यक्ष कांहीं थोडी माहिती सांगून व विशेष समाधानकारक माहितीकरितां आपल्या उत्तम संग्रहांतून जरूर तीं पुस्तकें देऊन आपण रोग्यांना स्वतःच आपल्या आधिव्याधी नाहींशा करावयाला शिकवितां. (स्वतःच वैद्य बनवितां). सर्वांशीं सृष्टिनियम हे पाया आहेत व अश्लाघ्य विचार आणि अहितकारक विकार हे सर्व विकृतींचे आदिकारण आहेत असें आपल्या पद्धतींचें

तत्व आहे. आणि म्हणूनच मन (विचाराचें स्थान) व अन्तःकरण (विकारांचें स्थान) यांच्या जोपासनेंनेंच वरील विकृतीचें सर्व अनिष्ट परिणाम दूर करण्याकडे विशेष लक्ष पुरविलें जातें. आपल्या पद्धतीचें योग आणि वेदांत यांशीं फार साम्य असल्यामुळें ती फलद्रूप होऊन लोकप्रिय झालीच पाहिजे. सर्व प्रकारें आपल्याला यशप्राप्ति व्हावी अशी माझी इच्छा आहे. शेवटीं अगदीं अंतःकरणपूर्वक आपले आभार मानून हें पत्र संपवितों.

३८१, सदाशिव पेठ, पुणें, ता. १।२१।१७. (सही) गणेश जनार्दन आगाशे, बी. ए. पेन्शनर क्यूरेटर, गव्हर्मेंट सेंट्रल बुकडेपो, मुंबई.

प्रिय डॉ. गणपुले साहेब,

औषधावांचून रोग बरे करण्याच्या आपल्या मानसिक उपचारासंबंधीं मी आपलें मत आनंदानें कळवीत आहें. महाराष्ट्राच्या राजधानींत म्हणजे या पुणें शहरांत कमी खर्चाच्या पण अतिशय गुणकारी अशा या पद्धतीची सुरुवात करण्याचें श्रेय माझ्या समजुतीप्रमाणें आपल्याकडेच आहे. आपणांस या नवीन पद्धतीचें भरपूर ज्ञान आहे, आपल्या ठिकाणीं आपल्या रोग्याविषयीं फार काळजी व कळकळ वास करीत असते, आपणांस पाहिल्याबरोबर माणसाच्या मनांत आपल्यासंबंधानें एकप्रकारचा विश्वास उत्पन्न होतो; कारण आपली राहणी अगदीं साधी असून विचारसरणी मात्र फार उदात्त आहे; या सर्व गोष्टींमुळें आपल्याकडे बरेच संस्कृति-संपन्न लोक येऊं लागले आहेत, यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं. अमेरिकेंत या मानसिक उपचारांचा जिकडे तिकडे प्रसार झाला आहे, एवढेंच नाहीं तर चालू युद्धांतील जखमी शिपायांची या उपचारांनीं जोपासना व्हावी असें आपल्या इंग्रज सरकारनें कायद्यानें ठरविलें आहे. तरी पण हिंदुस्थानांत या पद्धतीचें नुकतेंच कोठें बीजारोपण झालें आहे असेंच म्हटलें पाहिजे. या बीजाला अंकुर फुटून लवकरच आपल्यासारख्या या शास्त्रांतील योग्य पदवीधरांच्या प्रयत्नानें झाड पहावयास सांपडेल व प्रचलित सर्व प्रकारचे उपाय मागें पडतील अशी साक्ष पटूं लागली आहे. मानवी प्राण्यांना हाल

अपेष्टेंतून सोडविण्यांकारितां आजपर्यंत ज्या नागमोडीच्या, अनिश्चित, पण मळलेल्या मार्गांचा अवलंब होत असे, ते मार्ग वर्ज्य करून मानसोपचार पद्धतीनें साध्य होणाऱ्या सरळ व साध्या उपायांचा, डॉक्टर, वैद्य, हकीम वगैरे सर्वजण पूर्ण फायदा जे दिवशीं घेऊं लागतील तो दिवस धन्य, असें लोक स्वानुभवानें म्हणतील, अशा प्रकारचें भाकीत करण्यास मला मुळींच दिक्कत वाटत नाहीं.

मानसिक उपचार म्हणजे एक निंव्वळ खूळ आहे, कांहीं तरी थापाथापी करून लोकांपासून पैसे उकळण्याचा हा एक धंदा आहे अशी एकवेळ माझी कल्पना होती. पण ती कल्पना साफ चुकीची होती, असें माझ्या प्रत्ययास आलें आहे. ज्याअर्थीं तुमच्यासारख्या समंजस माणसानें मध्यप्रांत व बंगाल येथें सतत वीस वर्षें अगदीं उत्तम तऱ्हेनें चालत असलेला औषधोपचाराचा व्यवसाय सोडून या नवीन मानसिकउपचार-पद्धतीचा स्वीकार केला, त्याअर्थीं असें स्पष्ट होतें कीं, आपली या नवीन पद्धतीविषयीं आंतूनच मनाची पूर्ण खात्री झाली असली पाहिजे, आणि म्हणूनच हल्लींच्या धंद्यांत तुमच्या ठिकाणीं परोपकारबुद्धि व कळकळ जागृत असल्याचें दृष्टोत्पत्तीस येतें. या अशा पेशानें आपली स्वतःची चोहोंकडे कीर्ति होईल व त्याबरोबर आपली नवीन पद्धतीही लोकप्रिय होईल हें उघड आहे. वीस महिन्यांचा संधिवात व चोवीस वर्षांचा मलावरोध या दोन्ही विकारांपासून माझी सुटका व्हावी म्हणून मी आपल्याकडे उपचाराकारितां येत असें, आणि पांच महिन्यांच्या माझ्या अनुभवानें माझी बालंबाल खात्री झाली आहे कीं, आपली पद्धति अतिशय फलदायक आहे, एवढेंच नाहीं तर पाश्चात्त्य व पौर्वात्त्या औषधोपचारात्मक कोणत्याही इलाजावर याची सरशी आहे. मला आराम वाटावा म्हणून मीं सर्वसामान्य असे पुष्कळ उपचार करून पाहिले, पण कोणत्याच उपायानें गुण येत नाहीं म्हणून हात टेंकले. आणि नाहीं होय म्हणत अखेरचा प्रयत्न करावा म्हणून आपल्याकडे आलों. या वेळेस आपल्या पद्धतीसंबंधानें मी अगदीं नास्तिक होतों, हें स्पष्ट सांगितलें पाहिजे. पण आतां मीं आपल्या मताचा पक्का अनुयायी बनलों व यापुढें ज्या ज्या रोग्याशीं माझा

संबंध घडेल त्या प्रत्येकाला आपल्या उपचारांची महती सांगून त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पाहण्याविषयीं शिफारस करणें माझें कर्तव्य समजतों, हें प्रांजलपणें कबूल केलें पाहिजे. आपल्या उपचारासंबंधानें कोणाच्याही अगदीं अचुक लक्षांत येण्याजोगी व महत्त्वाची गोष्ट हीं कीं, तुम्ही अल्प मोबदला घेऊन रोग्याला रोगमुक्त करतां, येवढेंच नाहीं तर प्रस्तुत विषयावरचा आपला ग्रंथसंग्रह त्यांच्या उपयोगाकरितां बिनहरकत सादर करून, व तदनंतर त्यांतील ज्ञानाचा प्रत्यक्ष उपयोग कसा करून घ्यावा याविषयीं खुल्या दिलानें माहिती सांगून पुनश्च प्रसंग पडल्यास स्वतःचें व तसेंच इतरांचें नष्ट झालेलें आरोग्य परत मिळविण्यास त्यास समर्थ करून टाकतां. हें माझें पत्र संपविण्यापूर्वीं मला आणखी एक गोष्ट नमूद करावयाची ती ही कीं, माझ्या अकरा वर्षांच्या मुलीच्या डोळ्यांत खुपऱ्या होऊन दोन वर्षें होऊन गेलीं, एरवींचे बहुतेक सर्व उपाय निरुपयोगी ठरले. त्यानंतर तुमच्या उपायानें तिला एक महिन्यांत बरें वाटलें.

आपले यत्न यशस्वी व्हावेत अशीच माझी इच्छा आहे. शेवटीं आपल्या कार्यांत आपणांस यशप्राप्ति होवो अशी इच्छा प्रदर्शित करून मी हें पत्र संपवितों.

आपला अत्यंत आभारी,

(सही) गोविंद सदाशिव आपटे, एम. ए., बी. एस्. सी.
प्रोफेसर, व्हिक्टोरिया कॉलेज, ग्वाल्हेर.

४१८, नारायण पेठ, पुणें.
ता. ३ आक्टोबर १९१७.

अमेरिकेंतील न्यूयॉर्क इन्स्टिटयूट ऑफ सायन्सचे पदवीधर असलेले डॉक्टर **गोपाळ भास्कर गणपुले** ह्यांनीं आज दोन तीन वर्षें पुणें येथें 'सायको मेडिकल हॉल' ह्या नांवाची संस्था चालू केली आहे व तींत त्यांस उत्तरोत्तर यश येत आहे हें पाहून मला जसा आनंद होत आहे, तसाच तो कोणालाहि होईल यांत शंका नाहीं. त्यांना जीं विद्वान् लोकांनीं व्याधिग्रस्त स्थितींतून मुक्त झाल्यानंतर कृतज्ञतादर्शक अनेक शिफारसपत्रें देऊन त्यांचें व त्यांच्या अप्रतिम विद्येचें अभिनंदन केलें आहे तें अगदीं यथायोग्यच आहे. तीं शिफारसपत्रें ज्यांच्या वाचण्यांत नसतील त्यांनीं

तीं अवश्य वाचावींत, म्हणजे सदरहू डॉक्टर गणपुले ह्यांच्याविषयीं व त्यांच्या ह्या लोकोपयोगी विद्येविषयीं आदर व पूज्य बुद्धि उत्पन्न झाल्या-वांचून कधींच राहणार नाहीं. विद्वद्वर्य मोडकांसारखे पदवीधर आज किती एक वर्षे व्याधीनें ग्रस्त असतां ते यांच्या उपायानें खडखडीत बरे झाल्याचें सांगतात व तें प्रत्यक्ष पाहून आपल्यासहि समाधान होतें. ज्ञानमित्रकर्ते आपलें वजन वाढल्याचें कळवितात, कोणी आपलें व्यसन सुटल्याचें कळ-वितो, तर दुसरा मनःस्वास्थ्याबद्दल दुवा देतो, असे एक ना दोन, अनेक दाखले पटत आहेत.

डॉक्टर गणपुले ह्यांच्या उपचारांत एक मोठा अद्‌भुत चमत्कार आहे. तो हा कीं, त्यांच्या दवाखान्यांत "सायको बाम" हाच फक्त एक बाह्योपचार आहे; पोटांत घेण्याचें औषध म्हणून नाहीं. ते कोणत्याहि औषधाशिवाय रोग बरे करितात. कषाय, मात्रा, टिंक्चर वगैरे कोणतेंच औषध घ्यावें लागत नाहीं. इतकेंच नव्हे, तर रोगी परगांवीं असला तरी सुद्धां केवळ पत्रोपत्रीं त्यास सूचना लिहूनच ते त्यास बरे करतात याबद्दल अनेक लोकांच्या साक्षी आहेत.

आतां मला स्वतःला जो अनुभव आला तोहि सांगितल्यावांचून माझ्यानें रहावत नाहीं. गतवर्षीं ह्याच दिवसांत आमच्या घरीं तीन चार मुलांस एकदम गोंवर आला व तीं मुलें चार पांच दिवसांत बरीं झालीं. पण एक आठ वर्षांचा मुलगा त्यामुळें फार अत्यवस्थ झाला. त्याचा गोंवर पोटीं पडला, त्याचीं फुप्फुसें सुजलीं व चार पांच दिवस तो सारखा तळमळत बसून होता. त्याला निजवेना, पडवेना, कीं कुशीस होतां येईना. माझे दोन दुसरे स्नेही डॉक्टर आले होते. त्यांनीं हा 'निमोनिया' असून केस तर 'होपलेस्' दिसते असा स्पष्ट अभिप्राय दिला. आम्हीहि केवळ ईश्वरावर हवाला ठेवून होतों. पुढें मी डॉक्टर गणपुले ह्यांस बोला-वून आणलें. त्यांनींहि हा 'निमोनिया' आहे. ह्यांस फार जपलें पाहिजे, वगैरे सांगितलें व फक्त एनिमाचा उपयोग करा, म्हणजे उद्यांला त्याला गुण पडेल असें बोलले. नंतर त्यांनीं प्रेमानें मुलाच्या पाठीवरून हात फिरविला, व उद्यां तूं बरा होशील व बरा झालास म्हणजे आमच्या

घराकडे येशील ना ? आम्हीं तुला खाऊ देऊं; वगैरे गोड शब्द बोलून ते निघून गेले व पुन्हा चारपांच दिवस ते आपण होऊन त्याच्या समाचारास येऊन त्याच्याशीं असेंच प्रेमळ व मधुर भाषण बोलत असत. पण चमत्कार हा कीं, त्या मुलाला त्याच दिवसापासून गुण पडत चालला, व आठ दिवसांनीं तो खडखडीत बरा झाला ! पण त्याला जो गुण पडला, तो डॉक्टरांच्या भाषणानेंच पडला, त्याला प्रमाण काय ? अशी शंका पुष्कळांस येईल. त्याचें उत्तर पुढें आहेच. तूर्त मी येवढेंच सांगतों कीं, माझा व आमच्या घरांतील मंडळीचा तर 'डॉक्टर गणपुले ह्यांच्या प्रेमळ भाषणानेंच त्या मुलाला उतार पडला' असा ग्रह आहे. आतां असा प्रश्न उद्भवतो कीं, कोणत्याही रोगांत औषधोपचाराशिवायच गुण येईल कसा ? ही गोष्ट शक्य तरी आहे काय ? सारेंच ढोंग नाहीं कशावरून ? खरें मोतीं व खोटें मोतीं दोन्ही सारखींच दिसतात. अशा चिकित्सक लोकांना थोडीशी थिअरी सांगितल्याशिवाय त्यांचा विश्वास बसत नाहीं; अशी आजकालची स्थिति आहे. ह्यास्तव आमच्या मताप्रमाणें आम्ही ह्या नैसर्गिक पद्धतीचे गूढ सिद्धांत थोडक्यांत सांगितले तर ते अधिक उपयोगाचे होतील, म्हणून चार शब्द येथें सांगण्याची परवानगी घेतों.

सृष्टि हें एक चक्र आहे. मनुष्यप्राणीचसा काय, पण सर्व दृश्य पदार्थ सूक्ष्मापासून जडांत आले आहेत व जडापासून सूक्ष्मांत जाण्याचा ओढा हाच त्यांचा नित्यक्रम आहे. ऐहिक दृष्टीनें म्हणा किंवा पारमार्थिक दृष्टीनें म्हणा, सर्वांचा अंतिम हेतु तोच. भौतिक शास्त्रांतील सुधारणा सुधारणा म्हणून जी काय म्हणतात ती हीच कीं, जडापासून सूक्ष्माकडे जाण्याची अधिक प्रवृत्ति होणें. ही गोष्ट एक दोन उदाहरणें घेऊन स्पष्ट करून दाखवितों म्हणजे स्थूलांतून (जडांतून) सूक्ष्मांत (हलक्या पदार्थांत) त्याचें उत्तरोत्तर कसें रूपांतर होत जातें, हें स्पष्टपणें समजून येईल. प्रथम दगडी चाकांचे ओबडधोबड गाडे, नंतर लांकडी बैलगाड्या, नंतर तांगे, आगगाड्या, बायसिकली, मोटार व अखेर आकाशांतून उडणारीं विमानें हाच सुधारणेचा क्रम; म्हणजे जडांतून सूक्ष्मांत जाणें. दुसरें, प्रथम टेलिफोन, नंतर विद्युद्युक्त तारायंत्र व त्यांच्या मागून वायरलेस टेलिग्राफ

म्हणजे अत्यंत सूक्ष्मांत लय ! हीच गोष्ट वैद्यशास्त्रांत. प्रथमारंभीं मुळें, औषधी, नंतर काढे, नंतर अर्क म्हणजे ॲलोपॅथी, त्यानंतर होमिओपॅथी नंतर इलेक्ट्रो–होमिओपॅथी, जलोपचार, व अखेर नैसर्गिक चिकित्सा, म्हणजे औषधोपचाराशिवाय रोग बरे करण्याची विद्या, हें अगदीं ओघा-नेंच आलें आहे. तारेशिवाय विद्युत्संदेश पाठवितां येईल हें पूर्वीं कोणास खरें तरी वाटत होतें काय ? परंतु वातावरण हेंच मुळीं विद्युद्ग्राहक अस-ल्यामुळें ह्या जड धातूच्या तारेची गरज नाहीं हें मागाहून विद्युच्छास्त्र-ज्ञांच्या लक्षांत येऊन चुकलें. तीच गोष्ट वैद्यशास्त्राची. एक रोग घालवि-ण्याकरितां दुसऱ्या अपायकारक औषधानें देह भरून टाकणें हेंहि हानि-कारकच आहे. ह्याकरितां कांट्यानेंच कांटा काढला पाहिजे. पायांतलें कुसळ काढण्याकरितां चाकूनें मोठी जखम करून सारा पाय जायबंदी करणें प्रशस्त नव्हे. ही कल्पना मनांत उभी राहतांच होमिओपॅथिक पद्धति अंमलांत येऊन सूक्ष्म औषधांची योजना सुरू झाली व तीच गुणावह असल्याचें अमेरिकेसारख्या ज्ञानसंपन्न देशांतहि अनुभवांतीं खरें ठरलें. आतां वैद्यशास्त्रज्ञांच्या अनुभवास असें येत चाललें आहे कीं, रोगाला औषधोपचाराची मुळीं गरजच नाहीं. कारण आप, तेज, वायु ह्या तत्त्वांत सर्व औषधें किंवा आरोग्यकारक धर्म मूळचाच भरलेला आहे व निसर्ग हा सर्वांत मोठा डॉक्टर आहे. ह्याकरितां त्यास आपण सहानुभूति दाख-विणें व त्यास सहाय्य करणें येवढेंच आपलें कर्तव्य आहे. तें केलें म्हणजे आरोग्य हें नैसर्गिकच आहे. अर्थात् तारेशिवाय जसा विद्युत्प्रवाह जातो, त्याप्रमाणेंच आरोग्य किंवा जीवन तत्त्वही आपोआपच देहांत उत्पन्न होऊन आपलें कार्य करतें. आपले पूर्वींचे साधुवर्य आपल्या शब्दानें (आशीर्वा-दानें) रोग बरे करीत, इतकेंच, नव्हे तर मृत मनुष्यही जिवंत करीत अशीं उदाहरणें किती तरी आहेत; आणि तीं आमच्याच धर्मांत नव्हेत, तर इतर ख्रिस्ती, यहुदी व महंमदी धर्मग्रंथांतहि आहेत. तथापि मानस-शास्त्र हें एक शास्त्र आहे. त्याचा अभ्यास केला पाहिजे व त्याचीं साधनें जवळ बाळगलीं पाहिजेत. जितकी साधनसामुग्री अधिक तितका रोग्याला गुण अधिक. ही साधनसामुग्री म्हणजे निरहंकारपणा, सदयता, सदाचार,

विनय, निर्लोभता, इत्यादि सात्विक गुणांची वृद्धि ही होय. परमेश्वर हा सत्स्वरूप आहे. तेव्हां त्याच्या अंगचे सद्गुण ज्याच्या अंगीं येतील तो सत्पुरुषच होय. सत्पुरुष झाल्यावर त्याच्या हातांत परमेश्वरी सत्ता येणें व तो परमेश्वर स्वरूपी बनणें किंवा त्याच्या जवळ जवळ जाणें हा परमार्थांतील सिद्धांत त्रिकालाबाधितच आहे.

आतां हे गुण सदर डॉ. गणपुले ह्यांच्या ठायीं कितपत वास करतात, हा एक प्रश्न येतो. त्याचें उत्तर देण्याइतका त्यांचा व माझा परिचय नाहीं. तथापि थोडासा अनुभव सांगणें इष्ट दिसतें. सदरहु डॉक्टरांचा व माझा पूर्व परिचय मुळींच नव्हता. एके दिवशीं मी श्रीमंत तात्यासाहेब प्रतिनिधी ह्यांचे वाड्यांत बसलों असतां, त्यांनीं ह्या डॉक्टरसाहेबांस गाडी पाठवून आपल्यासाठीं बोलावून आणलें होतें. त्यांचें बोलणें संपल्यानंतर श्रीमंतांनीं डॉक्टरसाहेबांस माझें नांव वगैरे सांगून ओळख करून दिली. परंतु माझें नांव ऐकतांच डॉक्टरसाहेब चटकन उठले, व माझ्या पायांवर मस्तक ठेवून " हें माझें गुरुस्थान आहे. ह्यांचें आज दर्शन झालें हा मोठा लाभच झाला. मला मानसशास्त्राचा अभ्यास करावयाला हेच कारणीभूत झाले, ह्यांचाच प्रेरणेनें मी हें शास्त्र शिकलों व आज जें मला यश येत आहे तोहि ह्यांचाच प्रसाद होय. " इतकें बोलतांना त्यांचा कंठ अगदीं भरून आला. हा प्रकार पाहून मी तर अगदीं आश्चर्यचकित झालों व मी म्हटलें कीं, आपल्यास पूर्वीं मी कधीं पाहिल्याचें सुद्धां स्मरत नाहीं; असें असतां आपण मला येवढी थोरवी कशाची देतां, हें मला समजलें नाहीं. त्यावर डॉक्टर साहेबांनीं सांगितलें कीं, पूर्वीं आपल्या ' केरळ कोकिळ ' मासिक पुस्तकांत आपण ' विद्युन्मानस ' शास्त्रावर जे लेख लिहिलें होते ते वाचूनच मला मानसशास्त्र शिकण्याची स्फूर्ति झाली व म्हणून मी आपल्याला गुरुच समजतों व तीच भावना मी कायम ठेवीन. वास्तविक पाहिलें तर डॉक्टर गणपुले हे माझ्यापेक्षां किती तरी पटीनें विद्वान आहेत; शास्त्रवेत्ते आहेत; लोकांत त्यांची मानमान्यता माझ्यापेक्षां शतपटीनें अधिक आहे. असें असतां त्यांनीं माझ्या लेखांवर येवढी पूज्यबुद्धि ठेवावी, व आपल्या मूल बीजास निमित्त

झालेलें मोकळ्या मनानें सांगावें ह्यापेक्षां अधिक निरहंकारता, विनय, सच्छील व भक्तिभाव तो कोणता राहिला ? डॉक्टरसाहेबांची राहाणी व वागणूकच अशी आहे कीं, त्यांस कोणी तिऱ्हाइतानें पाहिलें तरी त्याच्या अंतःकरणांत त्यांच्याविषयीं आदर व पूज्यबुद्धिच उत्पन्न होईल आणि हेच त्यांचे गुण वृद्धिंगत होत जातील तर त्यांच्या वाणीला व इच्छाशक्तीला यश येईल यांत आश्चर्य तें काय ? डॉक्टरच कशाला पाहिजेत ? कोणीहि ह्या मानसशास्त्राचा यथोचित अभ्यास करील व वर सांगितलेले ईश्वरीगुण अंगांत आणण्याचा प्रयत्न करील तर तोसुद्धां रोगनिवारण तर काय, पण बळिराजानें वामनास म्हटल्याप्रमाणें:—

द्विज सुता तुझिया वचनामृतें । मज गमे उठतील शवें मृतें ॥

येवढ्या सामर्थ्यासहि पात्र होऊं शकेल. हा सिद्धांत सर्व लोकांच्या व सर्व धर्मांच्या ग्रंथांत सर्वमान्य आहे इतकें सांगितलें म्हणजे डॉक्टर गणपुले ह्यांच्या मानसशास्त्राची व प्रयोगाची माहिती बऱ्याच अंशानें लोकांच्या मनांत ठसेल असें वाटतें.

पुणें, तारा मॅनशन्, ता. १९।१।१९१८. (सही) कृष्णाजी नारायण आठल्ये,
एडिटर—'केरळ कोकिळ'

प्रिय डॉ. गणपुले,

अगदीं दुःसाध्य असेहि रोग केवळ मानसिकबलानें दुरुस्त करण्याच्या आपल्या अद्वितीय पद्धतीची असामान्य योग्यता मध्यप्रांतांतील असंख्य लोकांना प्रत्यक्ष प्रमाणानें सिद्ध करून दाखविल्यावर गतवर्षीं जे दिवशीं तुम्हीं या राजधानींत आलां तो दिवस खरोखर मला धन्य वाटतो. कारण कायमचा आजार आणि म्हणूनच कायमचें औषध आपल्या कपाळीं लागलें आहे असें ज्यांना वाटत होतें अशा लोकांना येथें आल्यापासून तुम्हीं आपल्या अनुपमेय पद्धतीचे अनुयायी बनवीत आहां. अशांपैकींच मी पण एक अनुयायी आहें असें जाहीर करण्यास अभिमान वाटतो. कित्येक वर्षें मला 'न्यूऱ्यास्थेनिया' व 'हायपोकॉंड्रियासिस' या विका-

रांपासून बाधा होत होती. पण सुदैवानें तुमचा सहवास घडल्यामुळें या दोन पिशाच्चांपासून मी मुक्त झालों आहे. इतरत्र आढळून न येणारें अन्तः-करणाचें औदार्य व खुलें आणि सूर्य प्रकाशासारखें स्वच्छ मन असे तुम्हीं आपल्या पद्धतीसंबंधानें कोंणतीहि गोष्ट गुप्त ठेवीत नाहीं; उलट आपल्या पवित्र आणि पुरातन ऋषींच्या सांप्रदायाला अनुसरून योग्य स्थळीं त्याचें सढळ हातानें बीजारोपण करितां, सबब जे कोणी तुमच्या मानसोपचार पद्धतीविषयीं साशंक असतील व औषधांवांचून रोग बरे करण्याच्या उपायाला तुच्छ मानणारे असतील त्यांना बेधडक सांगेन कीं जरा स्थिर व्हा, अनुभव बघा, णाणि मग काय विचारावयाच्या त्या शंका विचारा. मला माहीत आहे कीं, पूर्वापार चालत आलेल्या गैरसमजुती, जुनाट पूर्वग्रह, असे विपरीत संस्कार जुनाट रोगांप्रमाणेंच समूळ नाहींसे करण्याचें काम कठीण आहे. पण सत्यब्रह्म या दोहोंचाहि नायनाट करील हेंहि पण मी जाणून आहे. आपल्याविषयीं अंतःकरणपूर्वक आदर व्यक्त करून मीं हें प्रत्र संपवितों.

आपला कृतज्ञ

पुणें,
१।९१६.

(सही) **महादेव हरी मोडक**, बी. ए. माजी हेडमास्तर, अहमदनगर हायस्कूल, व ' सुख आणि शांति, ' " खडे तात्विक बोल " यांचे कर्ते आणि महाभारताचे भाषांतरकार.

मी साधारण एक महिनाभर डॉक्टर गणपुले यांच्याकडे उपचारा-करितां जात होतों. आणि सांगण्यास आनंद वाटतो कीं, त्यांच्या मान-सिक प्रयोगानें मेद (स्थूलता) व झोंप न येणें हे दोन्ही विकार बऱ्याच अंशानें दुरुस्त झाले. माझा अडीच शेर मेद झडला व आतांशा झोंप चांगली स्वस्थ येते. मानासिक उपचाराच्या गुणकारित्वाची पूर्ण खात्री पट त्यामुळें मी तो पुढें चालू ठेवणार आहे. या उपचाराचा सर्वांनीं फायदा घ्यावा अशी माझी शिफारस आहे.

बहुद्दिन कॉलेज, जुनागड. (सही) **महादेव मल्हार जोशी**, एम्. ए.
संस्कृतचे प्रोफेसर.
ता. ७ जून १९१७.

विविधज्ञानविस्ताराचा अभिप्राय.

मुंबई, मार्च १९१८.

" पोंच आणि अभिप्राय. "

डॉ. गोपाळ भास्कर गणपुले यांच्या **सायको–मेडिकल–हॉलचा वार्षिक अहवाल.**—निरोगी स्थिति असणें ही देवाची परम कृपा होय. पण रोग उत्पन्न झाल्यावर तो औषधें पोटांत न कोंबतां अल्पायासें आणि केवळ मानसिक उपचारांनीं बरा करतां येणें ही देवाची दुसरी मोठी देणगी समजली पाहिजे. डॉ. गणपुले हे या मानसोपचारपद्धतीनें निरनिराळ्या प्रकारचे रोग बरे करतात, हें या अहवालांत छापलेल्या अनेक प्रमाणपत्रांवरून दिसून येतें. लहान थोर, विद्यार्थी आणि प्रोफेसर, वकील, इंजिनियर आणि डॉक्टर, यांनीं डॉ. गणपुले यांच्या या मानसोपचार-पद्धतीचे कंठरवानें गोडवे गाइलेले आहेत. आपला " वीस महिन्यांचा संधिवात आणि चोविस वर्षांचा मलावरोध " डॉ. गणपुले यांच्या या उपचारांनीं साफ बरा झाल्याचें प्रो. गोविंद सदाशिव आपटे, M. A. B Sc. ग्वालेर, हे लिहितात. " कांहीं वर्षांची मेंदूच्या अशक्तपणाची बाधा " या उपचारांनीं बरी झाल्याचें रा. सा. गणेश जनार्दन आगाशे कळवितात. ' न्युरास्थेनिया ' व ' हायपोकॉंड्रियासिस् ' या दोन विकारांपासून कित्येक वर्षें यातना भोगणारे प्रसिद्ध ग्रंथकार रा. महादेव हरी मोडक हे आपण या पद्धतीनें साफ व्याधिमुक्त झाल्याबद्दल दाखला देतात. मेद (स्थूलता) झोंप न येणें, हे आपले विकार दुरुस्त झाल्याचें प्रो. महादेव मल्हार जोशी, एम्. ए. हे जाहीर करतात. दुसऱ्या ३२ असामींनींहि (यांत चार असामी युरोपियन आहेत) आपापले निरनिराळया विकारांसंबंधाचे अनुभव या अहवालांत नमूद केले आहेत. तेव्हां औषधांवांचून ज्या रोगग्रस्तांस व्याधिमुक्त होण्याची इच्छा असेल त्यांनीं जरूर डॉ. गणपुले (६६५, शुक्रवार पेठ, पुणें,) यांचा सल्ला घ्यावा, अशी आम्हीं शिफारस करितों.

कांहीं महिन्यांपूर्वी डॉ. गणपुले यांजकडे एक १८ वर्षांची तरुण मुलगी घेऊन गेलों होतों. तिला मेंदूचा कांहीं विकार होता. कळविण्यास आनंद वाटतो कीं, एक महिन्याचे आंतच तिच्या सर्व तक्रारी पार नाहींशा होऊन गेल्या. हें सर्व प्रचलित वैद्यकीय उपचारांशिवाय फक्त मानसोपचारानेंच केवळ साध्य झालें.

२९६, शनिवार, पुणें.
३१ डिसेंबर १९१८.
(सही) निळकंठ रामचंद्र सहस्रबुद्धे,
मिलिटरी पेन्शनर.

डॉ. गणपुले यांसारखे प्रभावशाली चिकित्सक व त्यांची मानसोपचार पद्धति यांशीं परिचय होण्याची मला संधि मिळाली हें मी सुदैव समजतों. काय कारणानें तें तज्ज्ञांस कळे, पण माझे डावे गालावरील रुपया येवढी जागा सुण्ण व निःसंज्ञ झाल्यानें मी चिंतेंत पडलों. या कामीं येथील दोघां भिषग्वर्यांचे उपाय मीं केले. पण व्यर्थ. दैव उघडण्याची वेळ आली म्हणा आणि मी. डॉ. गणपुल्यांकडे गेलों व त्यांनीं दोन भारण्यातच माझी चिंता मिटविली. डॉ. गणपुले आपली पद्धति सार्वत्रिक करूं इच्छितात, यांत त्यांस यश येवो व त्यांचे पद्धतीचें शास्त्रीयत्व जाणून घेऊन लोक तिचा यथोचित स्वीकार करोत, असें मी इच्छितों.

पुणें,
ता. १२-६-१८,
(सही) व्ही. आर. फडके, एम्. ए. एल् एल् बी.
"झाला" वेदांत प्राइझमन्, पोलिस प्रॉसिक्यूटर, पुणें.

परम प्रिय डॉ० जी. बी. गणपुले, सायको, मेडिकल हॉल, पुणें.

किती तरी वेळां आपल्या सायको मेडिकल हॉलविषयीं कांही तरी लिहावें म्हणून बसलों. पण आपल्या शास्त्राविषयीं मी अनभिज्ञ असल्यामुळें काय लिहावें तें सुचेना, म्हणून मला लेखणी खालीं ठेवावी लागली. तरी पण आतां आपला वार्षिक अहवाल लवकरच प्रसिद्ध होणार तेव्हां त्यांत माझ्या अनुभवाचा कांहीं तरी उल्लेख असावा अशी माझी इच्छा आहे. बाकी याची इतकी जरूर आहे असें नाहीं. असो.

ता. ८ मार्च १९१७ ला प्रथमच मला तुमच्या हॉलची माहिती झाली आणि ४ जूनला मी पुणें सोडलें. दरम्यान मी तुमच्या हॉलमध्यें नियमितपणें येत असें. आज तीन वर्षे ' न्यूऱ्यास्थेनिया ' व ' विस्मरण ' हे विकार माझ्या ठिकाणीं होते, एवढ्या अवधींत पुष्कळ प्रकारचीं औषधें घेऊन पाहिलें पण म्हणण्यासारखा फायदा झाला नाहीं. प्रथम प्रथम एक महिनाभर तुमच्या हॉलमध्यें काय चाललेलें असे ते. मला नीट कळत नसे. पण महिना होऊन गेल्यावर तुमच्या चित्ताकर्षक(Magnetic) प्रयोगांमुळें माझ्यांत सुधारणा दिसूं लागली. आणि पुणें शहर सोडून जातांना मला आपल्याशींच कांहीं पानें वाचण्याचे व लहान लहान पत्रें लिहिण्याचें सामर्थ्य आलें होतें. कालांतरानें ऑफिसांतलें व फील्डवरचें काम करतां येऊं लागलें व तसेंच न डगमगतां घोड्यावरही बसतां येऊं लागलें, हें सांगणें नकोच.

पुण्याला असतांना तुमच्या हॉलमध्यें येऊन बसण्यास मला आनंद वाटे. तुमच्यासारख्या सुसंस्कृत व परोपकारी गृहस्थांच्या संगतीचा लाभ हिंदुस्थानांतील प्रत्येक शहरांत तरी घडावा असें आपलें मला वाटतें. आपली नित्य प्रसन्न (Positive) वृत्ति आणि स्पष्टीकरणाची शैली कांहीं और (विशेष) आहेत. तुमच्या हॉलला प्राचीन ऋषींच्या आश्रमाची उपमा दिल्यास अतिशयोक्ति होणार नाहीं.

आपण सुचविल्यावरून मी "हडसन" आणि "ॲटकिन्सन" यांचे ग्रंथ वाचले. हातउतारे 'पासेस' व निरनिराळीं ज्ञानतंतूंचीं केन्द्रस्थानें यांविषयीं आपण जी व्यवहारोपयुक्त माहिती सांगितली तीमुळें ताप, हिंवताप, पोटदुखी, डोकेंदुखणें, मूळव्याध, आमांश वगैरेसारखे सर्वसाधारण रोग मला स्वतःला बरे करितां येऊं लागले आहेत. भारलेल्या (Magnetized) जलाचा सुद्धां आश्चर्यकारक परिणाम होतो. आपल्या ' सायको बाम ' चाही पुष्कळ वेळां मीं उपयोग केला आहे हें सांगितल्यावांचून राहवत नाहीं. सर्व बाह्य वेदनांवर बामचा सरसकट उपयोग होतोच पण डोळे आले असतां त्यांवर सुद्धां तो अत्यंत गुणकारी आहे.

मी कांहीं एक घेतल्यावांचून उपचार करीत असल्यामुळें मुक्कामाच्या

जागीं निर्धन रोग्यांचा मला नेहमीं गराडा पडतो. मुख्य वस्तीच्या ठिकाणीं (Head Quarters) तेवढी मित्र मंडळी व मध्यम स्थितींतील मंडळी उपचाराकरितां येत्ये. यापैकीं तीन रोग्यांचा मात्र उल्लेख केल्यावांचून रहावत नाहीं.

१ स्वतः एल, एम, अँड एस्. असलेल्या माझ्या स्नेहाची मुलगी एक आठवडाभर ताप, खोकला व डोकें दुखणें यांनीं आजारी होती. तिच्या-वर प्रयोग करण्यास स्नेह्यानें मला सांगितलें आणि १२ तासांच्या आंत तिला मीं साफ बरें केलें.

२ त्याचप्रमाणें दोन वैद्यांना सहांहून अधिक महिन्यांची पोटदुखी होती ती मीं तीन दिवसांत नाहींशी केली.

३ मला स्वतःला हिंवताप (Malarial fever) आला तो मीं तीन तासांत घालविला. तरी पण पुढें पांच दिवस मला मेहनतीचें काम करितां आलें नाहीं. माझ्या ठिकाणीं आत्मविश्वास पूर्णपणें जागृत झालेला असून मी (Positive) नित्यप्रसन्न बनलों आहे. आणि मला अशी खात्री वाटत आहे कीं, मी यापुढें कसाही आजारी झालों तरी कांहीं एक औषध न घेतां माझा मलाच उपचार करतां येईल. दूध मी अजिबात सोडून दिलें आहे. तुम्हाला माहीत आहेच कीं, मला तमाखू ओढण्याचें व्यसन नाहीं व इतर मादक द्रव्यांची तर संवय नाहींच.

मी नित्यप्रसन्न (Positive) झाल्यामुळें या पत्रांत शास्त्रीय शब्दांचा मला भरणा करितां आला नाहीं म्हणून ' वाईट वाटतें ' अशी भाषाच मला वापरतां येत नाहीं. या पत्रावरून माझ्या शिक्षणाची कदाचित् किंमत होईल तरी माझें हृद्गत मला व्यक्त केलेंच पाहिजे.

प्रिय डॉक्टरसाहेब, पत्रद्वारें वेळोवेळीं जी उपयुक्त माहिती मला सांगत आहां, त्याबद्दल मी आपला आजन्म ऋणी आहें. सर्व प्रकारें आरोग्य

व आनंद आपणांस लाभो व आपल्या हॉलची भरभराट होवो अशी इच्छा दर्शवून मी हें पत्र संपवितों.

गुलबुर्गा,
२० डिसेंबर १९१७.

आपला कळकळीचा,
(सही) कृ. ग. जावडेकर, अ. कॉन्झर्व्हेटर,
ऑफ फॉरेस्टस.

डॉ. गणपुले मानसिक उपचारपद्धतींत निपुण आहेत. मोठ्या कष्टानें आणि धिम्मेपणानें त्यांनीं ही विद्या साध्य करून घेतली आहे. अगदीं थक्क करून सोडणारे असे त्यांचे यशस्वी प्रयोग मी स्वतः पाहिले आहेत. त्यांच्या सूचनांचा साधारण काळजीनें उपयोग केला असतां कांहीं डोकें-दुखीसारखे किरकोळ आजार मला स्वतांला बरे करतां आले.

त्यांच्या कार्यांत त्यांस पूर्णपणें यश येवो अशी माझी इच्छा आहे.

उमरावती,
२० मे १९०७.

(सही) बी. जी. खापर्डे.

डॉ० गणपुले यांस,

" गुणाः पूजास्थानं गुणिषु न च लिंगं न च वयः "

—भवभूति.

कृ. सा. न. वि, वि. मला सुमारें १ वर्षापासून दम्याचा विकार होता. त्यामुळें मला थोडेंहि चालतां येत नव्हतें. अशा कष्टमय स्थितीचा विचार करीत मी दोन महिने पडून होतों, तेव्हां आपण या शहरांत मान-सिकचिकित्सापद्धतीनें रोग बरे करतां असें कळल्यावरून मी आपल्याकडे आलों व आपले उपचार सुरू केले. आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, फक्त एकाच आठवड्यांत माझे घरापासून बऱ्याच अंतरावर राहणारे माझे स्नेही व नातलग मंडळीस मला पायीं जाऊन भेटतां येऊं लागलें. हें पाहून माझे-प्रमाणें त्या सर्वांस अचंबा वाटला. आपल्या मंतरलेल्या गोळ्या व "बाम" यांचेयोगानें माझी शक्ति वाढली आहे व माझी खात्री आहे कीं, दोनतीन महिन्यांत मी चांगला बरा होईन. दिवसेंदिवस प्रत्येक शास्त्रांत निरनिराळे

शोध चालले आहेत आणि युरोपांत व अमेरिकेंत लोक त्यांचा उपयोग करून पहात आहेत. अशा वेळीं आपले सारख्यांनीं मानसशास्त्रोपचार पद्धतीनें रोग बरे करणें सुरू केलें आहे. तेव्हां आपल्या या पुणेंशहरांतील रोगग्रस्त लोकांनीं ह्या नवीन पद्धतीचा तावडतोब उपयोग करून घेण्यास चुकूं नये. या मानसिकशास्त्रोपचार पद्धतींचें जितकें वर्णन करावें तितकें थोडें आहे. म्हणून या बाबतींत मी आपलें मनापासून अभिनंदन करितों, व या भारतभूमींतलि प्राचीनकाळचे ऋषिवर्गांत मी आपली गणना करितों.

३८५, नारायण पेठ, डोलकर आळी, पुणें ७।१२।१९१७.

(सही) जी. आर. नंदरगीकर, डेक्कन एज्युकेशन सोसायटीचे शाळेंतील माजी संस्कृत शिक्षक, कालिदासाचे रघुवंश, मेघदूत, मालविकाग्निमित्र, व कुमार-दासाचें जानकीहरण, अश्वघोषाचें बुद्ध-चरित्र, इत्यादि पुस्तकांचे संपादक व भाषांतरकर्ते.

मी खालीं सही करणार डेव्हिड डायस, धंदा (टेलर, आऊटफिटर) शिंप्याचा, राहणार घर नंबर ८४७, गुत्ता स्ट्रीट, सदर बाजार, पुणें, संतोषपूर्वक लिहितों कीं, आज वीस वर्षांची माझी दारू पिण्याची संवय डॉक्टर गणपुले यांचे मानसोपचाराचे उपायानें, उपचार सुरू केल्यादि-वसापासून अगदीं सुटली. मी तर त्यांचा फार अभारी आहेंच; परंतु माझीं मुलेंमाणसेंहि त्यांचे सदैव ऋणी राहतील यांत शंका नाहीं. कारण आतां (दारूचें महिना ९०–१०० रु. कुटुंबाकडे आल्यानें) आपणास सुस्थिति लाभणार असें त्यांस वाटूं लागलें आहे. इतर मनुष्यांनीं सदर डॉक्टर यांचा सल्ला घेऊन आपलें कुटुंबाचें जन्माचें कल्याण साधून घ्यावें.

आपला,

पुणें कँप, ३०–६–१८.

(सही) डेव्हिड डायस.

थोड्या दिवसांपूर्वीं हॉकी खेळत असतां धक्का लागून पाठीच्या खालच्या भागांत दुखूं लागलें होतें. या दुखण्यामुळें मला पुष्कळच त्रास होत असून अगदीं अडकल्यासारखेंच झालें होतें. कारण मला मुळीं नीट उभेंच राहतां येत नव्हतें. दुसऱ्या कोणत्याच उपायानें बरें वाटेना म्हणून डॉ. गणपुले यांच्या उपचारास सुरवात केली. उपचारानें इतका ताबडतोब गुण आला कीं, लागलेंच दुसऱ्या दिवशीं पुन्हां हॉकीची मॅच (सामना) खेळण्यास मी तयार झालों. या उपचारांपूर्वीं हॉकी खेळणें माझ्या मतें अगदीं अशक्य झालें होतें.

मी येथें आल्यापासून पुष्कळ प्रकारचे रोग याच उपायानें बरे झाले असें ऐकिलें आहे.

चक्रधरपूर
३१ जुलै १९०४. } (सही) ए. ईंगल्सम्
डि० ट्रॅफिक सु. बी. एन्. रेल्वे.

टेनिस खेळत असतां चेंडू लागून माझा डोळा फार दुखूं लागला, तेव्हां डॉ. गणपुले यांनीं आपल्या उपचारानें अवघ्या वीस मिनिटांत माझें दुःख पुष्कळसें कमी केलें. तसेंच मला एकदां अतिशय सरदी झाली असतां वीस तासांच्या आंतच मला बरें केलें.

चक्रधरपूर
११ आगस्ट १९०४. } (सही) मिसेस एम्. बी. प्रीस्टली.
(डि० एंजिनियरची पत्नी.)

गेल्या आजारांत डोकें दुखण्यामुळें मला सारखें पांच दिवस (अहोरात्र) झोंप म्हणून आली नाहीं. वेदनांमुळें मी अगदीं जागी होत्यें. पण डॉ. गोपाळ भास्कर यांनीं थोड्या मिनिटांत मला झोंप आणिली आणि मी कांहीं तास निजून होत्यें.

चक्रधरपूर,
२७ नोव्हेंबर १९०६. } (सही) मिसेस ई. लिंटन.
(परमनंट वे इनस्पेक्टरांची पत्नी.)

बाबू गोपाळ भास्कर यांस,

आपल्या 'मानसशास्त्र' पद्धतीबद्दल हें प्रशंसापत्र लिहून देण्यास मला फार संतोष वाटतो. थोड्या दिवसांपूर्वी मी मस्तकशूलानें फार अस्वस्थ झालों असतां आपण तो आपल्या वरील पद्धतीनें बरा केला, त्याचप्रमाणें दुसरे पुष्कळ प्रकारचे रोगी आपण बरे केलेले मी प्रत्यक्ष पाहिले आहेत. आपल्या वर्तणुकीसंबंधानें म्हणाल तर मला आपण पुष्कळ वर्षांपासून माहीत आहां व आपली वाखाणणी करावी तितकी थोडीच. मी आपणास आपले कामांत यश चिंतितों.

चक्रधरपूर
ता. ३ मार्च १९०७

(सही) ओ. लव्हेट.
पी. डब्ल्यु. इनस्पेक्टर

प्रिय डाक्टर गणपुले यासी—

माझ्या मेहूण्याचे कामीं मला जो आपल्या मानसचिकित्सासामर्थ्याचा अद्भुत अनुभव आला तो येथें नमूद करण्यास मला फार आनंद वाटतो. कारण माझ्या मेहुण्याला वेड लागलें व तें दूर होण्यासाठीं मी किती तरी इतर डाक्टरांचे उपचार केले, परंतु यश आलें नाहीं. अखेर मी कंटाळलों व चिंताक्रांत बसलों, इतक्यांत माझें सुदैव म्हणावयाचें कीं, माझी एका स्नेह्याशीं गांठ पडली व त्यानें ह्या कामीं आपली शिफारस केली. ती ऐकून मी तत्काळ तात्पुरती रजा घेऊन मेहुण्यास पुणें येथें आपणाकडे आणिलें. तेथें आपण त्याची तपासणी करून आपले मानसोपचार चालू केले; आणि मला परमोत्साह वाटतो कीं, पंध्रवड्यांतच माझा मेहुणा पूर्णपणें माणसांत आला. या गोष्टीबद्दल मी आपला फार ऋणी आहे.

आपला,

कल्याण, ता. २९।७।१८.

(सही) एस. बी. शिंदे.
सब इनस्पेक्टर ऑफ पोलीस, जी.
आय, पी. आर. (कल्याण स्टेशन)

शिरसाष्टांग दंडवत, लिहिण्यास आनंद वाटतो कीं, आपल्या मानसोपचारानें आमच्या एका पोरवाल्या वृद्ध स्नेह्याचें गेलेलें पुरुषत्व एका महिन्यांतच परत आलें. तो आपली फारच वाहवा करीत आहे व आपणासाठीं परमेश्वराजवळ रात्रंदिवस तुमचें चांगलें होऊन तुम्ही नांवलौकिकांत यावें अशी प्रार्थना करीत असतो.

ता. ४ आगष्ट १९१८. } (सही) डेव्हिड जोसेफ तळकर.
मेक्यानिकल् इंजिनियर, बार्शी मिल्स.

पूर्वीं "मला कांहीं तरी होत आहे कीं काय" ह्या प्रश्नाचें सारखें उत्तर देत बसण्याचें वेड होतें. पुष्कळ लोकांनीं माझी खातरी केली पण ती पटेना. शेवटीं डॉ. गणपुले यांची गांठ पडली. त्यांच्या दवाखान्यांत येतांच बरें वाटलेसें वाटले. पुढें एक महिन्याच्या आंतच चांगलें बरें वाटलें पुढें पुढें अगदीं पूर्ण बरें वाटलें. मी त्या वेडाला शेवटला रामराम ठोकला.

ही पद्धत शास्त्रीय पायावर रचलेली आहे यांत वाद नाहीं. तेव्हां गरजूंनीं याचा फायदा घ्यावा.

नारायण पेठ, घ. नं. ११३.
पुणें, १९-८-१९१८. } (सही) द. व्यं केतकर बी. ए.

मी केशव नारायण ठुसे, राहणार नारायणगांव, ता. जुन्नर, अत्यानंदपूर्वक लिहून देतों कीं, माझा मुलगा चि. एकनाथ केशव ठुसे, वय आदमासें ११ वर्षे, यांस गेल्या श्रावणांत अर्धांगवायूचा (डावी बाजू—हात, पाय, जिव्हा वगैरे) झटका झाला. त्यावर कांहीं दिवस वैद्याचे उपचार केलें, परंतु मला गुण वाटेना. नंतर पुण्यास उपचार करण्यासाठीं आलों. येथें आल्यानंतर ब-याच डॉक्टर, वैद्य लोकांना दाखविलें कोणाच्या सांगण्यांत रोग्यास दीड महिनापर्यंत आंगांत पिचकाऱ्या मारणें तर कोणाच्या सांगण्यांत हातापायास डाग देऊन ते दोन महिनेपर्यंत वाहविणें वगैरे कडक

उपायांची योजना सुचविण्यांत आली. इतक्या कोंवळ्या मुलावर असले कडक उपाय करणें आमच्या मनांत येईना. इतक्यांत कर्मधर्मसंयोगानें बापूसाहेब वाडेकर (सध्यां भाजीआळींत स्वतःचे वाड्यांत राहतात.) यांची आमचे वहिणीचे घरीं गांठ पडली व त्यांनीं आपले स्वतःचे मुलास असाच झटका झाला असतां डॉ. गणपुले यांनीं बरें केलें असल्याचें सांगितलें सबब डॉ. गणपुले यांच्यावर आमची श्रद्धा बसून आम्ही ता. १९।९।१८ रोजीं त्यांचेकडे आलों. लिहिण्यास अत्यंत संतोष वाटतो कीं, डॉक्टरसाहेबांनीं आपले उपचार (म्हणजे मुलाच्या अंगावरून डोक्यापासून पायापर्यंत हात फिरविणें) सुरू केले व आश्चर्याची गोष्ट हीं कीं, तेवढ्यानें मुलगा तेरावे दिवशीं कसब्यांतून मुरलीधराचें देवळांपर्यंत आपल्या पायानें चालत आला. डाव्या हातांत शक्ति आली, हातानें वस्तु धरूं लागला व जिव्हा स्पष्ट होऊन श्लोक म्हणूं लागला. परमेश्वरानें डॉ. गणपुले यांना यश दिलें म्हणून त्याचे व डॉ. गणपुले यांचे मी फार आभार मानतों.

पुणें पेठ कसबा घर नं. ३३,
ता. ८।१०।१८

(सही) केशव नारायण ठुसे,
कापडाचे दुकानदार, नारायणगांव

डॉ. गणपुले यांस कळविण्यास आनंद वाटतो कीं, माझा चार वर्षांचा मेंदु-क्षीणतेचा विकार केवळ आपल्याच मानसोपचार पद्धतीनें समूळ नाहींसा झाला. प्रसिद्ध पदवीधर डॉक्टर व आर्यवैद्य यांचे उपचार केले, पण व्यर्थ. सरकारी नोकरी सोडून कांहीं वर्षें विश्रांति घेण्याचे विचारांत मी होतों, कारण सतत डोकें दुखणें व थकवा यामुळें कचेरींत काम करवत नसे. सबब दोन महिन्यांची रजा घेऊन माझे गांवीं कोल्हापुरास जाण्यास मी निघालों होतों. जाण्यापूर्वीं दोनच दिवस अगोदर शेवटचा उपाय म्हणून माझे मेहुणे मला इच्छेविरुद्ध आपणांकडे घेऊन आले. चार महिन्यांतच मी पूर्ण बरा झालों व नोकरीवर रुजू होऊन आज आठ तास पर्यंत मुळींच न थकतां काम करूं शकतों. आपलें सतत प्रेम व उत्तम कौशल्य याबद्दल कृतज्ञता कशी व्यक्त करावी हेंच मला समजत नाहीं.

आपली कृपादृष्टीच केवळ रोग्याचें दुःख निम्मे हटवते. ईश्वर आपणांस चिरायु करो व मजसारखे इतर रोगी आपले हातून बरे होवोत, असें मी अंतःकरणपूर्वक इच्छितों. माझें कुटुंबहि आपलें अतिशय आभारी आहे. कळावें.

आपला,

ता. २१-१२-१८.

(सही) जी. एल्. फडणीस, बी. ए,
सबरजिस्ट्रार, दहिवडी, जि. सातारा.

डॉ. गणपुले यांस, कृतानेक शिरसाष्टांग नमस्कार वि. वि.

बालपणापासून हलाखींत दिवस काढावे लागल्यामुळें मूळचीच जेमतेम प्रकृति गेले ७–८ महिन्यांपूर्वी हळूहळू ढासळूं लागली. बाह्यतः मी चांगला हिंडत फिरत असें व आपलें कामहि व्यवस्थित करीत असें. परंतु उत्साह मुळींच वाटत नसे. त्यांतच एकामागून एक दोन तीन गोष्टी मन जास्तच खिन्न करणाऱ्या व आयुष्य म्हणजे केवळ संकटपरंपराच होय असें भासविणाऱ्या घडून आल्या. झालें, मी सारखा निराशा· समुद्रांत हेलकावे खाऊं लागलों. आपला लौकिक बरेच दिवस माझें कानावर होताच. आपली समक्ष भेट घेऊन गमावलेलें स्वास्थ्य पुनः मिळवावें या हेतूनें आपणास भेटण्यास केव्हां येऊं अशी गेले गणेशचतुर्थीस पत्रानें पृच्छा केली. दुर्दैव संपलें नसल्यामुळें आपण आजारी आहांत असें कळलें. इतक्यांत इन्फ्ल्युएन्झाचा तडाखा सुरू झाला. आप्त व स्नेही आजारी झाल्यामुळें शारीरिक परिश्रम फार होऊन प्रकृति जास्तच ढांसळली. मधून मधून स्वप्नावस्था होऊं लागली व आठवड्यांतून नियमित दिवशीं दोन प्रहरीं तीनचे सुमारास लघवीचे प्रारंभीं कांहीं पांढरा पदार्थ वाहूं लागला. असा प्रकार दोन तीन वेळ होऊन थांबला. अशीच भावना होणाऱ्या एका रोग्यास डॉक्टरनीं व वैद्यांनीं ‘ क्षयी ’ ठरविल्याचें मला माहित होतें. मलाहि आतां क्षय होणार अशी भीति वाटूं लागली. एका वैद्य मित्रानें हात पाहून ‘ तुम्हांस जीर्णज्वर असून धातुक्षीण झाली आहे ’ असें सांगितलें. तात्पुरतें त्यांचें औषध घेतलें व पुनःपुण्यास परत येतांच कार्तिक वद्य ४ स मी आपणांकडे आलों. आपण माझी सर्व

हकीगत शांतपणें ऐकून घेऊन प्रेमळ शब्दांनीं मनास धीर दिला. व
'लवकर माझ्या उपचाराशिवाय तुमची तुम्हीच प्रकृति सुधाराल, दर-
रोज येथें या व हें वाङ्मय वाचा' असें आश्वासन दिलें व आपल्या
सायको गोळ्या दर तासांत एक अशा घ्यावयास सांगितल्या. आपल्या
गोळ्या नियमित घेऊन मी आपले सायको हॉलमध्यें येऊं लागलों व
तेव्हांपासून सायको हॉल व आपलें पवित्र व प्रेमळ सान्निध्य हेंच मला
रामबाण औषध झालें. आठच दिवसांत माझे प्रकृतींत बराच फरक
पडला. तीन तास काम केल्यानें मला जो थकवा वाटत असे, तोच मी
८–१० तास उत्सुकतेनें व मुळींच न थकतां काम करूं लागलों. माझी
निराशा पार मावळून आयुष्यांतील माझ्या आकांक्षा पुऱ्या होऊन मला
वाटेल तें साध्य साधतां येईल अशी खात्री वाटूं लागली. आपले शास्त्रा-
वरील माझा विश्वास व निष्ठा सहस्रपटीनें वाढून त्याचा अभ्यास कर-
ण्याची जिज्ञासा आपले कृपाप्रसादानें पूर्ण होवो हेंच माझें आपणापाशीं
मागणें आहे. आपला प्रेमळ स्वभाव, दयालुत्व, सौजन्य व सर्वांभूतीं
समता इत्यादि गुणांची योग्य पारख माझ्यासारख्यास यथार्थ कशी होणार.
आपले शास्त्राचा दिवसानुदिवस या भरतवर्षांत उत्कर्ष होवो व आम-
च्याच पूर्वजांच्या या विद्येच्या नवीन स्वरूपांतील अभ्यासाकडे सर्वांचें
लक्ष वेधून आपली मनीषा तो जगदीश पूर्ण करो व आपली कृपा त्यास
कधींहि पारखी न होवो अशी पुनः पुनः विनंति करून आपली तात्पुरती
रजा घेतों. कळावें. से. शु. हो. हे. वि.

आपला,

पुणें, नारायण पेठ, घ.नं. ३७१.
ता. २४–१२–१८.

(सही) धोंडो विठ्ठल कुळकर्णी, बी.ए.
शिक्षक, नेटिव्ह इन्स्टिटयूशन, पुणें.

बालकाचा शि. सा. न. वि. वि.

प्रिय डॉक्टरसाहेब यांस,
आपल्या मानसिक उपाचारानें आपण माझी सुमारें ८ वर्षांची मलब-
द्धता, अपचन व आमांश ह्यांची सुमारें ३ वर्षांची तक्रार, १२ दिवसांत
नाहींशी केलीत. एवढेंच नव्हे तर आपण मला शरीर केवळ मनावरच

कसें अवलंबून आहे ह्याचें ज्ञान दिलें व फिरून त्या व असल्या विकारांची बाधा न होऊं देण्यासाठीं काय खबरदारी घ्यावयाची हें शिकवून मला आपण जन्माचा ऋणी करून ठेविलें आहे. ह्यापेक्षां अधिक काय लिहूं.

आपला,

४७३, शनवार पेठ, पुणें.
ता. १२।६।१७.

(सही) रामचंद्र विष्णू धबाव.
विद्यार्थी, इन्टर सायन्स क्लास, फर्ग्युसन कॉलेज, पुणें.

सूचना:--याप्रमाणें स्वतःस गुण आल्यानंतर सदर गृहस्थांनीं आमचे जवळ मानासिक चिकित्साशास्त्राचा अभ्यास केला व हल्लीं ते वऱ्हाडांत या पद्धतीनें लोकांचे रोग बरे करीत असल्याचें त्यांनीं ता. १९-१२-१७ चे पत्रांत कळविलें आहे.

(सही) डॉ. गोपाळ भास्कर गणपुले.

प्रिय डॉ. गणपुले,

अति परिश्रम, अनियमितपणा व एके ठिकाणीं बसून काम करण्याच्या संवयीमुळें मेंदू, अन्तःकरण व इतर महत्त्वाच्या इंद्रियांत उत्पन्न होणाऱ्या विकारांची ज्यांना बाधा आहे, अशा (बुद्धिमान) समंजस माणसांना आपल्या प्राणायामाशीं साम्य असलेल्या मानसोपचार-पद्धतीनें अथवा विन औषधी उपायानें बरें करण्यांत जें यश आपणास प्राप्त झालें आहे त्याबद्दल मी आपलें अन्तःकरणपूर्वक अभिनंदन करितों. विकृत इंद्रियांच्या ठिकाणीं चित्तैकाग्रता करून व इच्छाशक्तीच्या (Will Power) बलानें त्या ठिकाणीं जोराचा रक्तप्रवाह आणून विकार नाहींसा करणें हें आपल्या उपाचाराचें बीज आहे. तसेंच आपल्या मेंदूवर नसतेंच ओझें लादून त्यांत बिघाड करणारी आजाराची कल्पना टाकून देऊन आपणास कोणताही आजार झालेला नाहीं, आपण सशक्त व निरोगी आहोंत, अशा प्रकारचे विचार मनांत बाळगले पाहिजेत असेंहि त्यांतलें तत्व आहे,

आपल्या बिन औषधी प्रचाराचें सरतेशेवटीं जिकडे तिकडे वर्चस्व होईल अशी मला खात्री वाटते.

आपला,

(सही) वामन गणेश राळे, माजी कारभारी,
संस्थान अक्कलकोट.

पुणें,
ता. २६।१२।१७.

प्रिय डॉक्टर गणपुले यांस,

वि. वि. आपल्या सायको मेडिकल हॉलचे बाहेर असलेला आपले नांवाचा बोर्ड पाहून आपली भेट व्हावी अशी इच्छा झाली व आपल्यास भेटल्यानंतर आपल्या मानसिक शास्त्रोपचारपद्धतीबद्दल आपण मेहेर-बानीनें मला सर्व प्रकारें समजावून दिलें व त्यायोगानें मला ती पद्धत शिकावीशी वाटली. नंतर आपण त्याबद्दल जीं पुस्तकें आपलेपाशीं आहेत तीं वाचावयास देऊन जरूर पडेल तेथें पूर्ण समजावून दिलें, याबद्दल मी आपला फार आभारी आहें. आतां माझी अशी पूर्ण खात्री झाली आहे कीं, आपली मनोबळाच्या योगानें रोग बरे करण्याची पद्धति अचुक परि-णामकारक आहे व या बाबतींत माझा इतका पूर्ण विश्वास आतां बसला आहे कीं, जेव्हां जेव्हां कोणच्याही रोग्याची व माझी गांठ पडेल त्या प्रत्येकाला आपल्या या पद्धतीचा प्रत्यक्ष अनुभव घेऊन पाहण्याची शिफा-रस मी करीत जाईन.

आपला,

(सही) त्रिंबक भिकाजी दात्रे,
बॉंबे डिस्ट्रिक्ट पोलिस.

पुणें,
ता. ३१।१२।१७.

माझा मुलगा दत्तात्रेय नारायण दिवेकर हा ' निमोनिया ' नें आजारी होता. त्यावर डॉ. गणपुले यांचे ता. ६ ते १४ फेब्रुवारीपर्यंत उपचार चालू होते. तेवढ्या अवधींत केवळ मानसिकप्रयोगांनीं त्यांनीं त्याला बरें केलें.

पुणें, ता. १४ फेब्रुवारी १९१६. (सही) नारायण त्र्यंबक दिवेकर.

वरील रोग्यास दाखविण्याकरितां मी डॉ. सातपुते यांना आणलें, व त्यांच्याच सल्ल्यानें सदर रोग्याला डॉ. गणपुले यांच्या स्वाधीन केलें. डॉ. गणपुले यांनीं रोग्याला संकटांतून पार पाडलें. (सही) के. सा. ढोले.

श्री. डॉ. जी. बी. गणपुले यांस कृ. सा. न. वि. वि.

मी आज दोन दिवस विचार करतों कीं, आपणांस काय वाटलें हें लिहून कळवावें; परंतु काय व कसें लिहावें हेंच कळत नाहीं. माझे मनांत इतक्या कांहीं गोष्टी लिहाव्याशा वाटतात, परंतु लिहितां मात्र येत नाहीं. खरोखर आपणाकडे मी कोणते हेतूनें व कोणते दृष्टीनें आलों व तीन दिवसांत माझ्या स्वभावांत इतकें जमीन अस्मानाचें अंतर पडलें आहे कीं, मी यापूर्वी होतों कोठें व आतां कसा आहें याचा विचार करतांना माझें मलाच हंसूं येतें व आश्चर्य वाटतें.

जो मी सदासर्वदा स्त्रीसंभोगाशिवाय दुसरे कशाचाही विचार केला नाहीं व त्यांतच खरा पुरुषार्थ समजत असें, तोच मी आतां रस्त्यानें जातां येतां सहज नजरेस येणाऱ्या स्त्रियांकडे बघण्याचेंही इच्छित नाहीं, इतकेंच नव्हें, तर मला त्या विषयाचा इतका वीट आला आहे कीं, तो सांगतां येणार नाहीं.

मीं माझी पूर्वीची सर्व हकीकत कळविली आहेच, त्याला जोडूनच हें पत्र ठेवावें, म्हणजे माझ्या पूर्वीच्या किळसवाण्या वर्तनांत व हल्लींचे आयुष्यक्रमांत कितीं अंतर पडलें हें दिसून येईल.

मला शुद्धीवर आणून आपण मला सन्मार्ग दाखविला याबद्दल मी अगदीं मनोभावें आभार मानून, परमेश्वर सदा आपणांस मजसारख्या अज्ञ मुलास सन्मार्गी करण्याचे कामीं पूर्ण यश देवो अशी प्रार्थना करतों.

डॉक्टरसाहेब, आपणांबद्दल माझे मनांत किती आदर आहे हें आपणच जाणूं शकाल. खरोखरीच माझ्या हल्लींच्या आयुष्यांत खास मी आपल्या ऋणांतून मुक्त होणार नाहीं.

असो. मी मूर्ख होतों व आतांही असेन. आपण अशाच दयार्द्र दृष्टीनें पहात रहाल काय ?

पुणें,
ता. १९।३।१९१६.

आपला सदा नम्र,
(सही) गंगाधर दामोदर खिस्ती.

परिशिष्ट नं. ३

विषयसूची.